

# Influenza:

lo que necesitas saber  
para cuidarte mejor



Constantemente estamos expuestos a virus respiratorios que pueden causar desde un resfriado común hasta enfermedades graves e incluso la muerte. Este es el caso de la influenza, potencialmente grave, que puede prevenirse mediante la vacunación.

## Adoptar medidas de prevención y vacunarte:



- Fortalece las **defensas de tu cuerpo**
- **Reduce el riesgo de síntomas severos**
- Ayuda a **cortar la cadena de transmisión**, protegiendo también a quienes te rodean.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), hasta 650.000 personas fallecen cada año en el mundo por complicaciones respiratorias asociadas al virus de la influenza.

## ¿Cómo cuidarte hoy para proteger tu salud y la de los demás?

En Colombia se presentan dos picos epidemiológicos de enfermedad respiratoria aguda, a mitad y a final de año, por lo que es clave reforzar las medidas de prevención:



**Vacúnate** contra la influenza.



**Cubre boca y nariz al toser** o estornudar.



**Lávate las manos** con frecuencia.



**Evita el contacto cercano** si presentas síntomas.



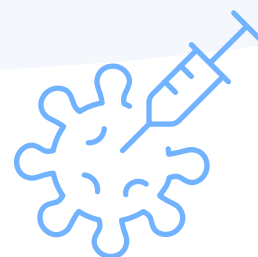
**Abre las ventanas** para la ventilación natural de los espacios.



**Realiza limpieza y desinfección frecuente** de equipos, herramientas, áreas de trabajo y otros elementos de uso compartido.



## **Influenza o gripa:** entender la diferencia también protege



Existen múltiples virus, como el rinovirus o el adenovirus, que causan síntomas respiratorios leves asociados al resfriado común, como malestar general, secreción nasal, fiebre o dolor de cabeza.

Sin embargo, otros virus pueden generar síntomas similares, pero con **mayor intensidad y duración**, lo que puede derivar en enfermedad grave e incluso la muerte.

De acuerdo con los reportes epidemiológicos semanales del Instituto Nacional de Salud (INS), en Colombia **las infecciones respiratorias son causadas por diversos microorganismos, entre los más representativos se encuentran:**



- Virus sincitial respiratorio (VSR)
- Rinovirus
- Adenovirus
- Influenza A con predominio de A(H1N1) pdm09
- Influenza A (H3N2)
- Influenza A
- Influenza B linaje Victoria
- SARS-CoV-2

## **Influenza:** *vacunarte es una decisión que salva vidas*



**Salvavidas:** además de protegerte, proteges a quienes más quieres.



**Protección comunitaria:** ayudas a reducir la transmisión y proteger a quienes no pueden vacunarse.

**Se previenen  
cerca de**

**1.000 millones**  
de infecciones anuales y hasta  
**650.000 muertes**  
en el mundo (OMS).



**Reduce el riesgo de hospitalización** en adultos mayores hasta en un **40 %**.

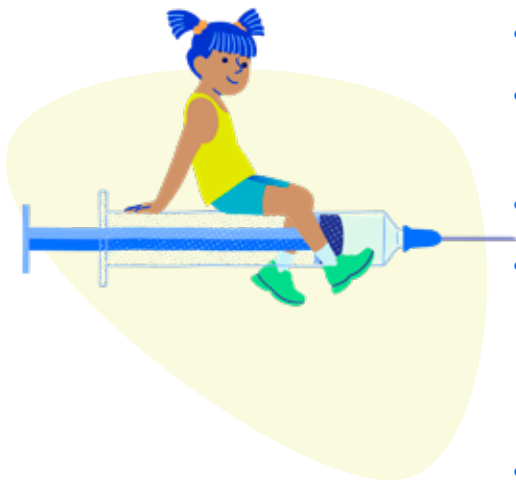


**Efectividad vacunal:** protección contra hospitalización de hasta **75 %** en niños y hasta **40 %** en adultos.



### ¿Quiénes deben vacunarse primero?

De acuerdo con los lineamientos del Ministerio de Salud y Protección Social, en Colombia la vacunación contra la influenza está priorizada para los siguientes grupos:



- **Población infantil** de 6 a 23 meses de edad.
- **Gestantes** a partir de la semana 14 de embarazo.
- **Personas mayores** de 60 años.
- **Trabajadores de la salud**, especialmente en servicios priorizados (Urgencias, Hospitalización Pediátrica y Unidades de Cuidado Intensivo).
- **Personas con diagnósticos de riesgo** como enfermedades respiratorias, cardiovasculares, diabetes mellitus, inmunocompromiso, enfermedad renal o hepática.



## Cuidar tu salud mental también es parte de la prevención

Las noticias sobre enfermedades pueden generar preocupación.  
**Para mantener el equilibrio emocional:**



- **Infórmate a través de fuentes confiables** y evita la sobreexposición a rumores.



- **Establece límites:** no dediques todo el día a consumir noticias; reserva tiempo para actividades que disfrutes.



- **Practica respiración consciente** y pausas activas para reducir la ansiedad.



- **Mantén la conexión social:** conversar con familiares o amigos ayuda a procesar emociones.



- **Busca ayuda profesional** si la preocupación interfiere con tu vida diaria.

