

INFLUENZA ESTACIONAL (GRIPE)

UNA GUÍA PARA ORGANIZACIONES Y LÍDERES COMUNITARIOS Y RELIGIOSOS

Las recomendaciones de la vacuna contra la gripe de CDC ahora son fáciles y sencillas de recordar:

**¡TODOS
CADA AÑO!**

INTRODUCCIÓN

En Estados Unidos entre el 5% y el 20% de la población se enferma de gripe cada vez que es época de gripe. Cada año más de 200,000 personas son hospitalizadas por complicaciones relacionadas con la gripe. La gravedad de la gripe varía grandemente año con año. Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) estiman que las muertes asociadas con la gripe en Estados Unidos oscilaron desde el número más bajo de aproximadamente 3,000 a el número más alto de aproximadamente 49,000 personas durante cada época de gripe entre 1976 y 2006. El Departamento de Servicios de Salud y Humanos de EE.UU. se dedica a reducir estas cifras.

La vacuna es la mejor protección para no contraer la gripe y contra las complicaciones relacionadas con la gripe. CDC recomienda que **cada persona que tenga 6 meses de edad, o más, reciba una vacuna contra la gripe al año.**

Para ayudar a las comunidades a mantenerse saludables durante la época de gripe, necesitamos la participación de personas como ustedes, líderes y miembros de la comunidad y organizaciones religiosas (CFBO) quienes conocen bien a sus comunidades. **Las organizaciones como la suya tienen una posición excepcional para ayudar a las personas a que se mantengan saludables.** Como líderes de confianza, ustedes pueden comunicar información de salud importante acerca de la necesidad de vacunarse y de tener prácticas saludables en una forma efectiva y motivadora.

Existe un número de personas en EE.UU. a quienes tradicionalmente es muy difícil llegar con mensajes e intervenciones de salud. Como líderes religiosos y comunitarios, ustedes conocen a los que son más vulnerables y a los que es más difícil de llegar en su comunidad y ustedes saben cómo llegar a ellos. Al asociarse de esta manera, aseguramos que todas las personas tengan acceso a las vacunas y a los mensajes de salud para que ellos se protejan y protejan a sus seres queridos de la gripe.

Además de brindar información de la gripe, esta guía le brinda pasos de acción específicos que usted puede tomar para ayudar a mantener saludable a su comunidad al:

- **Educarse usted y a su comunidad acerca de las verdades de la gripe**
- **Comunicar la información de salud de forma efectiva**
- **Apoyar los esfuerzos de vacunación**

Existe una gran variación entre los CFBO, por lo que las diversas partes de esta guía pueden ser más relevantes para su organización que otras. Utilice esta guía para informar las actividades que se ajusten mejor a su entorno.



I. EDUCACIÓN DE SU COMUNIDAD O CONGREGACIÓN ACERCA DE LAS VERDADES DE LA GRIPE

Como mensajero de confianza, usted y su organización pueden ayudar a educar a su comunidad acerca de la gripe. A continuación le presentamos algunas “verdades” clave de la gripe y algunos pasos que las personas pueden tomar todos los días para protegerse de la gripe.

Síntomas de la gripe

Entre los síntomas de la gripe se pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo o nariz tapada, dolores de cabeza, dolores de cuerpo, escalofríos y fatiga. Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en niños que en adultos. Es importante notar que no todas las personas que tienen gripe tendrán fiebre. Una fiebre es cuando se toma la temperatura con un termómetro y ésta es igual o arriba de 100.4°F (38°C).

Pasos diarios para proteger su salud

- Cubra su nariz y boca con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo a la basura luego de utilizarlo. Si no tiene un pañuelo a la mano, tosa o estornude sobre su hombro o codo en lugar de sus manos.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia por lo menos durante 20 segundos, especialmente luego que tosa o estornude. Si no tiene jabón y agua a la mano, utilice desinfectante de manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, nariz o boca. Los gérmenes se propagan de esta forma.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si tiene síntomas similares a los de la gripe, quédese en casa por lo menos durante 24 horas hasta que ya no tenga fiebre sin utilizar medicamentos para bajar la fiebre como acetaminofén, aspirina o ibuprofeno. Este paso es para ayudar a detener la propagación del virus a otros.

Grupos en alto riesgo por complicaciones médicas de la gripe

Cualquiera se puede enfermar de gripe y puede tener serios problemas de la misma, aunque algunos grupos están en un riesgo más alto por complicaciones de la influenza estacional, incluyendo:

- Mujeres embarazadas
- Niños menores de 5 años
- Personas que tengan 65 años de edad o mayores
- Personas con obesidad mórbida
- Personas con ciertas condiciones crónicas, como enfermedad del corazón, asma, diabetes o las personas con desórdenes del riñón, hígado o del sistema nervioso

Una complicación común asociada con la gripe en personas de 65 años de edad o mayores es la neumonía bacteriana. Existe una vacuna contra la neumonía bacteriana disponible para las personas de 65 años de edad o mayores. **CDC recomienda que las personas de 65 años de edad o mayores se vacunen contra la neumonía bacteriana.**

II. COMUNICAR EFECTIVAMENTE LA INFORMACIÓN MÉDICA

Usted y su organización pueden desempeñar un papel vital al asegurar que la información de salud pública exacta se comunique de forma efectiva. Cuando la información la comparten mensajeros de confianza, las personas tienden a responder y a cambiar su comportamiento. Necesitamos de su ayuda para transmitir estos mensajes de salud pública para las personas a quienes es difícil llegar.

A continuación le presentamos algunas estrategias para compartir los mensajes:

- **Pase la voz** acerca de lo que las personas a nivel personal pueden hacer para mantenerse saludables durante la época de gripe.
- **Comparta el mensaje que la CDC recomienda que cada persona de 6 meses de edad o mayor reciba una vacuna anual contra la gripe.**
- **Sea un ejemplo saludable para su comunidad.** Si está experimentando síntomas de gripe, quédese en casa por lo menos 24 horas luego que se le pase la fiebre.
- **Brinde información oportuna y exacta en un formato regular para su comunidad.** Considere incluir una sección de “verdades de la gripe” de su boletín de noticias o un largometraje de Hábitos saludables para transmitir las sugerencias para evitar la gripe.
- **Consulte el sitio Web <http://www.flu.gov> para obtener la información más actualizada sobre las recomendaciones e información actuales** y comparta lo que aprenda con su comunidad religiosa u organización.
- **Comuníquese y cree vínculos con las poblaciones que son vulnerables o a quienes es difícil de llegar**, incluyendo a personas indigentes, encarceladas, sin seguro o con muy poco seguro, que no hablan inglés, que no están conectados con los principales medios de comunicación o que son trabajadores migratorios, inmigrantes o refugiados.

Usted tiene una posición excepcional en la que puede compartir información con los miembros de la comunidad en formas tanto culturalmente apropiadas como fáciles de entender. Para trabajar de forma efectiva con poblaciones vulnerables y a las que es difícil de llegar en su comunidad, le sugerimos lo siguiente:

- Traduzca los documentos y materiales de salud a los idiomas que hablen los miembros de su comunidad.
- Asegúrese que los mensajes sean simples y claros para audiencias de baja educación.

La ley de Atención de precio módico y la vacuna contra la gripe

Debido a la Ley de Atención a precio módico, se requiere de algunos planes médicos para cubrir ciertas vacunas **que no tienen costos compartidos** (esto incluye copagos, coaseguro y deducibles). Para los años del plan comenzando en marzo de 2011, las siguientes personas que están inscritas en planes nuevos de salud colectivos o individuales serán elegibles a recibir la vacuna de la influenza estacional sin costos compartidos cuando se las administre un proveedor de la red:

- Niños mayores a 6 meses hasta 18 años
- Ciertos adultos que estén en alto riesgo desde 19 a 49 años de edad
- Adultos de 50 años de edad y mayores

Comenzando con el primer año del plan que inicia luego del 2 de marzo de 2011, cualquier persona de 6 meses de edad o mayor que esté inscrito en un nuevo plan de salud colectivo o individual será elegible a la vacuna de la influenza estacional sin requisitos de costos compartidos **cuando se la administre un proveedor de la red. Las familias pueden verificar con su empleador o compañía de seguros para ver si estas normas aplican a su plan.**

III. APOYO A LOS ESFUERZOS DE VACUNACIÓN CADA AÑO

Usted y su comunidad pueden apoyar los esfuerzos de vacunación contra la influenza estacional al: incentivar la vacunación anual; vincular a las personas con las localidades donde se está vacunando; ofrecer sus instalaciones para que se conviertan en una clínica comunitaria.

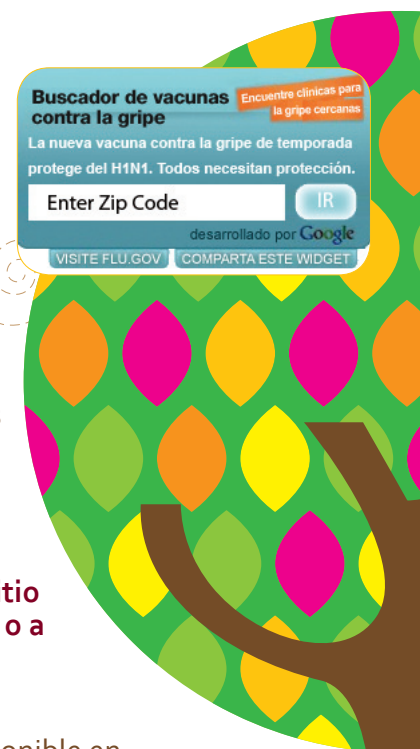
Incentivar a los miembros de la comunidad a que se vacunen contra la gripe

- Incluir recordatorios para que las personas se vacunen con comunicaciones y reuniones regulares.
- Brindar información a los miembros de la comunidad de dónde y cuándo obtener las vacunas contra la gripe. Para obtener esta información, consulte con su departamento de salud local y consulte: <http://www.flu.gov/>.
- Organizar jornadas de clínicas de vacunación o establecer citas de vacunación.
- Celebrar una sesión informativa sobre la vacunación contra la gripe para las personas en su comunidad. Pedir a un profesional de la salud en su comunidad u organización que haga una presentación.
- Dar un seguimiento con los miembros de la comunidad para asegurarse que reciban todas las vacunas necesarias y que vean a su médico para el tratamiento.

Vincular a las personas con las localidades de vacunación contra la gripe

Usted puede ayudar a los miembros de su comunidad a que puedan llegar a las localidades de vacunación

- Incentivar a los miembros de la comunidad a que vean a su proveedor de atención médica para que les pongan la vacuna contra la gripe.
- También existen muchas otras localidades en donde se ofrece la vacuna, como los departamentos de salud, farmacias, clínicas de atención de urgencia y algunas escuelas, centros de salud universitarios y oficinas comerciales.
- El Flu Vaccine Finder [Buscador de la vacuna contra la gripe], una útil herramienta en línea para encontrar la vacuna en su área en localidades que están abiertas al público, se encuentra disponible en: <http://www.flu.gov/>. Ayudar a los miembros de su comunidad a que se vacunen al colocar un símbolo gráfico del flu vaccine finder en su sitio Web y en materiales impresos. Puede acceder a este símbolo gráfico aquí: <http://www.flu.gov/news/socialmedia/index.html#flulocator>.



Ofrezca su edificio o instalaciones como sitios para vacunación u organice un sitio de vacunación contra la gripe donde se puedan reunir las personas vulnerables o a quienes es difícil llegar.

Organícese con su departamento de salud local para organizar este esfuerzo.

- CDC ha publicado una guía sobre cómo establecer clínicas comunitarias, disponible en http://www.cdc.gov/flu/professionals/vaccination/vax_clinic.htm.

Información clave de la vacuna contra la gripe

- Se necesita de dos dosis de la vacuna convencional contra la gripe **para niños menores de 9 años** quienes nunca han recibido la vacuna contra la gripe.
- **Existe una vacuna especial contra la gripe para personas de 65 años y más** debido a que las personas mayores se encuentran en un mayor riesgo de las complicaciones de la gripe.
- **La Ley de Atención a precio módico** ha hecho que los servicios preventivos, incluyendo la vacuna contra la gripe, sean más accesibles y más baratos. **Consulte la casilla que aparece en la página anterior, para obtener mayor información.**

