

# Nuevas ideas para realizar historias sobre la gripe

**VALUE  
HEALTH**  
PROTECT AGAINST  
**INFLUENZA**

**Salud**—Aproximadamente 200,000 hospitalizaciones y 36,000 muertes al año son atribuidas a las complicaciones de la gripe estacional, pero solo una tercera parte de los Americanos se vacunan. Ayude a las personas de su comunidad a proteger su salud y bienestar compartiendo con ellos la historia que hay detrás de la gripe. ¿Qué es la gripe? ¿Cuándo empieza y termina la temporada de gripe? ¿Cómo se propaga la gripe? ¿Cuales son los síntomas de la gripe? ¿Qué debe hacer una persona si cree que ha contraído el virus de la gripe?

**Salud**—Dado el crecimiento de la preocupación y de la conciencia de la comunidad entorno a la gripe aviar (y su alto potencial para generar un brote global o pandemia), es importante que las personas de su comunidad sepan la diferencia entre la gripe pandémica y la gripe estacional. La gripe pandémica es el resultado de una cepa de virus con la cual el cuerpo humano nunca ha entrado en contacto y por eso no ha creado inmunidad. Como resultado de esto, muchos casos se han propagado, hay más complicaciones y muertes. La gripe estacional presenta muchas cepas de virus todo el tiempo, pero versiones que son familiares con nuestro sistema inmunológico. Aprender sobre las estrategias para prevenir la gripe estacional hoy puede ayudarle a prepararse para una gripe pandémica en el caso de que suceda. Entre las estrategias mas simples están la buena higiene, vacunarse y mantener una buena salud en general.

**Nacional**—Un reciente estudio realizado por la Fundación Nacional para las Enfermedades Infecciosas encontró que solo la mitad de los americanos planean vacunarse contra la gripe este año. Vacunaciones contra la gripe nos benefician a todos, a la persona que recibe la vacuna, a sus amigos, familia, colegas y comunidad, pues ayudan a prevenir la propagación del virus. Conecte esta historia sobre la gripe a nivel nacional con información sobre los lugares donde los residentes locales pueden recibir vacunas hasta el mes de Abril.

**Local/Ciudad/Área metropolitana**—¿Esta preparado el estado de Virginia para una pandemia de gripe? En 2005, el gobierno federal expidió una estrategia nacional designada a guiar las repuestas a una pandemia en el caso de que esta ocurriese. El estado de Virginia tiene listo un detallado plan de preparación y respuesta para el caso de una pandemia de gripe. El plan incluye información sobre los recursos de salud disponibles, las responsabilidades del gobierno y la comunidad, y otros recursos esenciales para contener una pandemia y minimizar su impacto en el caso de que esta ocurriese.

**Familia y Educacion de hijos**—Colegios, guarderías y programas extracurriculares son regularmente lugares en donde el virus se puede propagar. A pesar de esto, hay muchas cosas que los padres pueden hacer para proteger a sus hijos y familias de contraer la gripe. Algunas de las ideas son asegurarse que sus hijos sean vacunados contra la gripe, entender la importancia de lavarse regularmente las manos y observar una buenas costumbres al toser y estornudar.

**Negocios**—Cada año, la gripe estacional le cuesta a las empresas de los Estados Unidos billones de dólares. Según reportes de “Business & Legal” se estima que la gripe común ha costado \$26 billones de dólares por concepto de la reducción de productividad de los trabajadores. Promover buena higiene y vacunación anual puede reducir el número de trabajadores afectados. Las empresas pueden incentivar a sus trabajadores a permanecer en sus hogares cuando estén enfermos. También pueden asegurarse que sus oficinas tengan una buena cantidad de productos de limpieza, como toallas húmedas, productos

- más-



## Nuevas ideas para realizar historias sobre la gripe

antibacteriales para manos y jabones para prevenir la propagación del virus a otros empleados.

**Alimentos**— ¡Una dieta saludable puede ayudar a prevenir la gripe! Seguir una dieta saludable es solo uno de los componentes de un estilo de vida saludable. Mantener una buena salud durante todo el año fortalece el sistema inmunológico y puede ayudar a prevenir enfermedades. Ayude a las personas de su comunidad a seleccionar alimentos de todas las categorías nutricionales, y a escoger los alimentos con mayor número de antioxidantes, compartiendo información sobre el valor nutricional de estos y consejos para su preparación e ideas para recetas.

**Finanzas personales**—¿Cuánto le puede costar la gripe? Cuando llega la temporada de la gripe, muchas personas ya han planeado usar los restos de su tiempo libre pagado antes de que se acabe el año, han usado todo su tiempo pagado destinado para enfermedad, o es el inicio del nuevo año, cuando aún no han ganado tiempo libre pagado. A pesar de que muchas personas afirman que el costo de la vacuna es el factor que los desalienta a vacunarse, gastar \$20 dólares en la vacuna contra la gripe les puede prevenir perder ingresos por tomar tiempo para enfermedad no remunerado. Puede también ayudar a ahorrar en medicinas libres de prescripción médica para el resfrió y la gripe.

**Estilo de vida y Convivencia**—Hágale saber a la gente las diez cosas que pueden hacer para prevenir la gripe. Simples cosas como lavarse las manos regularmente o estornudar y toser tapándose la boca con el brazo puede prevenir que propague la gripe a sus amigos, familia y colegas de trabajo. Esta es también una oportunidad para que la gente aprenda sobre los lugares en su comunidad en donde administran vacunas contra la gripe. Vaya al documento anexo (Diez cosas

que puede hacer para prevenir la gripe) para acceder a la lista sobre técnicas de prevención de la gripe.

**Ciencia y tecnología**—¿Cómo funciona la vacuna de la gripe? ¿Quién debe vacunarse y cuál es el beneficio? ¿Quién no debe vacunarse y por qué? ¿Qué tiene que ver entre los huevos de gallina y la vacuna contra la gripe? ¿Por qué es importante que usted se vacune? Reflexione sobre la vacunación contra la gripe estacional, como ha sido desarrollada y su rol previniendo la gripe estacional y la gripe pandémica.

**Cultura popular**—¿Cierto o Falso? Antiguas creencias e ideas equivocadas sobre la gripe le han restado importancia al virus y han influido en las decisiones de las personas para no vacunarse y aprender sobre las técnicas de prevención para ellos y sus familias. Algunos mitos sobre la gripe: Usted puede contraer la gripe por medio de la vacuna contra la gripe: Falso. Si usted se vacuna, no puede contraer la gripe: Falso. La gripe no es una enfermedad lo suficientemente seria como para ameritar la vacuna: Falso. Comparta la verdad y ayude a más personas a entender como la gripe los puede afectar hoy.

**Hogar y jardín**—¡Proteja su hogar de la gripe! Ayude a las personas de su comunidad a aprender las maneras como pueden prevenir que la gripe se propague en sus hogares. Provea consejos sobre los productos del mercado (¿Cuáles toallas húmedas de limpieza actúan mejor? ¿Cuál es el producto de limpieza para manos que tiene la mejor fragancia del mercado?), ideas para hacer que la buena higiene sea una actividad regular en la vida, y estrategias para mantener en las personas una conciencia sobre una vida libre de gérmenes y virus, como tener toallas húmedas cerca del teléfono para facilitar su aseo.