Vanessa Buenrostro

09/24/2026

Temporada de gripe: síntomas y prevención

Es esa época del año en que la temporada de gripe se convierte en uno de los períodos de mayor riesgo de enfermedades contagiosas, y muchas personas pueden verse afectadas. El libro "International Medical Corps", de Shelley Wenk, explica cómo la gripe puede mutar debido a diferentes factores cada año, razón por la cual se ofrece una vacuna antigripal actualizada anualmente. Los síntomas más comunes a tener en cuenta incluyen tos, fatiga, fiebre, dolores de cabeza, dolores corporales y congestión nasal. Estos síntomas pueden estar asociados con otros diagnósticos, como COVID-19 u otras enfermedades respiratorias. Cuando experimente estos síntomas, es importante tener a mano una prueba rápida casera o visitar el consultorio de su médico local para hacerse la prueba. Dado que la gripe puede ser altamente contagiosa, es importante...Manténgase al día con su vacuna contra la gripe, evite el contacto cercano con personas enfermas, lávese las manos con frecuencia, evite tocarse los ojos y considere usar una mascarilla. Además de estas medidas preventivas, dormir lo suficiente, mantenerse físicamente activo, controlar el estrés y llevar una alimentación nutritiva influyen positivamente en su salud y fortalecen el sistema inmunitario.

Link to article:

https://internationalmedicalcorps.org/story/how-to-protect-yourself-from-the-flu/?gad_source=1&gad_campaignid=20774268874&gbraid=0AAAAD9lO5C_bij_S8w9K9dhLp6i63o3H&gclid=CjwKCAjwq8PVBhAKEiwA2i3SHeBPbWLC1Gb79sMoQ_v46yh-kvcqu0AFnsUJnoCyXio9L2YIRrX-oRoCbaEQAvD_BwE