

INFLUENZA, UN LLAMADO A LA PREVENCIÓN



El Departamento de Salud de Puerto Rico declaró la Temporada de Influenza 2025–2026 como epidémica, esto significa que ha ocurrido un aumento de casos en toda la Isla. Algunos detalles importantes son:

- A mediados de enero habían más de 42,000 casos de influenza reportados
- De estos casos, 3,001 habían sido hospitalizados
- 128 muertes han estado asociadas a la influenza
- Cerca de la mitad de estos casos son pediátricos
- La mayoría de las personas fallecidas (96%) no estaban vacunadas

La influenza se transmite fácilmente y puede causar complicaciones graves, especialmente en niños, adultos de edad mayor y personas con condiciones crónicas de salud. Cuidar a nuestra población nos corresponde a todos:

- Vacúname contra la influenza cada temporada
- Cúbrete al toser o estornudar con un pañuelo desechable y bótalo
- Limpia con desinfectante las superficies que te rodean
- Evita tocar tus ojos, nariz ni boca
- Quédate en casa si tienes síntomas, si no puedes evitar ir a algún lugar usa mascarilla
- Lávate las manos con frecuencia (con agua y jabón por 15-20 segundos)

Si presentas fiebre, tos, dolor de cuerpo, congestión o cansancio extremo:

- Busca atención médica temprano
- Sigue las indicaciones de tu profesional de salud
- Evita el contacto con personas que tengan mayor riesgo de complicaciones de salud

Una buena nutrición ayuda a que tu cuerpo esté mejor preparado ante infecciones o virus respiratorios, no olvides incluir:

- Frutas y vegetales todos los días
- Proteínas como: pollo, pescado, huevos, habichuelas
- Grasas saludables como: nueces, semillas, aguacate
- Yogur bajo en grasa o sin grasa
- Agua suficiente durante el día

Dormir bien, manejar el estrés y mantenerse activo también fortalecen el sistema inmunológico. Atender la influenza a tiempo puede evitar hospitalizaciones y complicaciones. La influenza afecta a todas las regiones de Puerto Rico. Vacunarte, cuidarte y cuidar a otros salva vidas.

Fuente: Departamento de Salud de Puerto Rico División de Vacunación: www.salud.pr.gov