

FUMAR y...

Usted, Fumar y

LA GRIPE

¿Fuma? Si es así, la gripe (influenza) es más peligrosa para usted.

¿Por qué?

- ▶ Usted puede contraer la gripe más fácilmente que otras personas.
- ▶ Fumar puede debilitar la capacidad de su cuerpo para combatir la gripe.
- ▶ Fumar puede dañar sus pulmones y causar la Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD). La COPD incluye el enfisema, la bronquitis crónica y algunas veces el asma. Contraer la gripe puede empeorar mucho más estas condiciones.

Para protegerse contra la gripe, debe ponerse la vacuna contra la gripe.

¿Es la gripe una enfermedad grave?

Sí. La gripe estacional o anual es un virus que afecta los pulmones, la garganta, la nariz y otras partes del organismo. A diferencia del resfriado común, la gripe comienza de forma repentina, la persona puede sentirse muy enferma durante una semana o más y podría hacer que tenga que acudir a un hospital.

Cuando una persona se enferma tose o estornuda, gotas diminutas vuelan por el aire. Una persona puede enfermarse con estas pequeñas gotas si entran en contacto con su nariz, ojos o boca. También es posible contraer la gripe al tocar una superficie, como una mesa o la perilla de una puerta, que está contaminada con el virus y luego llevarse la mano a la boca o la nariz.

Puede contraer la gripe de otras personas, incluso cuando no se sienten enfermas. Para protegerse, no es suficiente con permanecer alejado de las personas que parecen enfermas.

Cada año, en Estados Unidos, casi 24,000 personas mueren por la gripe.

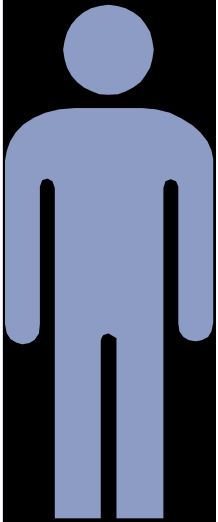
¿Por qué debo vacunarme contra la gripe?

- ▶ Para salvar su VIDA. Debido a que usted fuma, el riesgo de morir y de enfermarse gravemente a causa de la gripe es mayor que el de la mayoría de las personas.
- ▶ Para ahorrar tiempo y dinero. Usted se perderá menos días de trabajo debido a la enfermedad.

La vacuna contra la gripe es una protección rápida, fácil y segura.

¿Puedo contraer la gripe por medio de la vacuna contra la gripe?

No. No es posible contraer la gripe por la vacuna contra la gripe.>



¿Es segura la vacuna contra la gripe?

Sí. La vacuna contra la gripe es muy segura; sus beneficios superan con creces cualquier posible efecto secundario. Algunas personas pueden presentar una coloración rojiza o sentir dolor en el lugar de la inyección, pero otros efectos secundarios son inusuales.

¿Debo vacunarme contra la gripe todos los años?

Sí. El virus de la gripe cambia todos los años, por lo que la vacuna también debe cambiar. Debido a que usted fuma, debe ser uno de los primeros en vacunarse contra la gripe en otoño.

¿También deben vacunarse mis familiares y amigos?

Sí. Cualquier persona puede contraer la gripe. Cuando las personas a su alrededor reciben la vacuna contra la gripe, se protegen a sí mismas de la gripe y tienen menor probabilidad de contagiar la enfermedad. La vacuna contra la gripe se recomienda para todas las personas mayores de seis meses de edad, incluyendo las mujeres embarazadas y las personas con ciertas condiciones de salud crónicas.

¿Debo recibir la vacuna antineumocócica (contra la neumonía)?

Sí. Así como su riesgo de contraer gripe aumenta, también aumenta el riesgo de contraer neumonía. La neumonía es una complicación grave de la gripe, y puede poner la vida en peligro. Hay dos tipos diferentes de vacunas neumocócicas que protegen contra diferentes tipos de enfermedades. Es posible que necesite ambas vacunas en diferentes épocas de su vida.

¿Cómo puedo recibir la vacuna contra la gripe estacional y contra el neumococo (neumonía)?

Hable con su médico o comuníquese con el departamento de salud de su localidad.

Para obtener más información acerca de la vacuna contra la gripe, visite:
<http://www.health.ny.gov/diseases/communicable/influenza/seasonal/>

O visite el localizador de clínicas del New York State Department of Health (Departamento de Salud del Estado de Nueva York) durante la estación de la gripe.

Fumar es una adicción

- ▶ Fumar es una adicción que daña casi todos los órganos del cuerpo y causa muchas enfermedades. En los siguientes 20 minutos después de fumar su último cigarrillo, su cuerpo empieza una serie de cambios positivos que continúan por varios años.

¿Necesita ayuda para dejar de fumar?

- ▶ Hable con su proveedor de atención médica.
- ▶ ¿Sabía usted? Cuando su proveedor de atención médica le ofrece medicamentos y asesoramiento, usted duplica sus posibilidades de dejar de fumar.
- ▶ También puede obtener ayuda adicional llamando a la **Línea de Ayuda para Dejar de Fumar al 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)** o visite www.nysmokefree.com. Este es un servicio gratuito y confidencial para ayudarle a dejar de fumar.