

Todo lo que necesita saber acerca del COVID-19, la gripe y el VRS

Los virus respiratorios como el COVID-19, la influenza (gripe) y el virus respiratorio sincial (VRS) se están propagando este invierno.

El COVID-19, la gripe y el VRS son enfermedades comunes, cada una provocada por un virus diferente. Las tres se propagan mediante gotitas que producen las personas que están enfermas cuando tosen, estornudan o hablan. Las personas pueden enfermarse si estas gotitas, o mocos o saliva infectados, ingresan en sus ojos, nariz o boca.

Los adultos mayores, los niños pequeños y las personas con enfermedades subyacentes tienen mayor riesgo de enfermarse o de contraer la enfermedad grave de estos virus. Aquí tiene lo que necesita saber para que usted y su familia estén protegidos.



Síntomas

Los síntomas del COVID-19, la gripe y el VRS son similares.

- Con el **COVID-19** y la **gripe**, los síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, tos, estornudos, goteo nasal, congestión, fatiga, dolor de garganta, falta de aire, dificultad para respirar, dolor muscular, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, náusea, vómito y diarrea. También puede perder el gusto o el olfato, pero esto es más común con el COVID-19.
- El **VRS** suele causar síntomas leves similares a los del resfriado, como tos, estornudos, goteo nasal, congestión, escalofríos, fiebre baja y pérdida de apetito. En los bebés, los únicos síntomas pueden ser irritabilidad, disminución de la actividad y dificultad para comer o respirar.



Prevención

¿Cómo puedo protegerme y proteger a mis hijos y a los demás contra el COVID-19, la gripe y el VRS?

¡Vacúnese! Las vacunas contra el **COVID-19** y la **gripe** reducen su riesgo de enfermarse, de ser hospitalizado y de morir. Todas las personas de 6 meses o más deben:

- vacunarse contra el COVID-19 y la gripe, incluso si ya tuvieron la enfermedad anteriormente.
- recibir la nueva dosis de refuerzo del COVID-19 cuando sean elegibles, incluso si ya recibieron las dosis de refuerzo anteriores.

- vacunarse contra la gripe todos los años.

No existe una vacuna contra el **VRS**. Sin embargo, existe un medicamento (palivizumab, que se vende con el nombre comercial Synagis) que ayuda a prevenir la infección en niños pequeños que tienen un alto riesgo de contraer el VRS grave, así como en aquellos que tienen enfermedades cardíacas y pulmonares y en los bebés prematuros. Si cree que su hijo puede necesitar este medicamento, hable con su proveedor de atención de salud.

¿Qué más puedo hacer para protegerme a mí y a otros de enfermarnos?

Practique estas medidas de prevención clave:

- Use mascarillas que le sienten bien en espacios públicos cerrados y en lugares donde haya muchas personas y cuando esté enfermo cerca de otras personas. Considere la posibilidad de usar una mascarilla de alta calidad, como una N95, KN95 o KF94.
- Cuando esté enfermo, quédese en casa, no vaya a trabajar y mantenga a los niños enfermos fuera de la guardería y la escuela. Evite estar cerca de otras personas dentro y fuera del hogar.
 - Visite paidfamilyleave.ny.gov/COVID19 para obtener información sobre permiso de ausencia con sueldo si usted o sus hijos tienen el COVID-19. Llame al 855-491-2667 para obtener ayuda.
- Lávese las manos y las de sus hijos con frecuencia, evite tocarse los ojos, la nariz y la boca y limpie las superficies que se tocan con frecuencia (como el picaporte de la puerta y la manija del fregadero), especialmente cuando esté enfermo.



Recibir atención médica

¿Cuándo y cómo debería hacerme las pruebas?

Si tiene síntomas, hágase la prueba del **COVID-19** y de la **gripe** de inmediato para poder comenzar el tratamiento si es elegible. Muchos consultorios médicos, clínicas, centros de atención de urgencias y farmacias ofrecen pruebas del COVID-19 y de la gripe. No acuda a una sala de emergencias solo para hacerse la prueba. Para encontrar un sitio donde se hagan pruebas del COVID-19, visite nyc.gov/covidtest. También puede utilizar las pruebas del COVID-19 para hacer en casa.

Las pruebas del **VRS** no suelen tener efecto sobre el cuidado que recibirán usted y su hijo. Por este motivo, puede que muchos proveedores solo ofrezcan pruebas a bebés, personas de 65 años o más y otras personas de mayor riesgo de contraer la enfermedad grave.

¿Qué tratamiento está disponible?

El tratamiento para el **COVID-19** y de la **gripe**, como las pastillas antivirales orales, reducen el riesgo de complicaciones, hospitalización y muerte.

- Si se realizó una prueba del COVID-19 o de la gripe y el resultado fue positivo, consulte con su proveedor sobre el tratamiento de inmediato, ya que será más eficaz cuanto antes lo comience.
- Las personas con alto riesgo de complicaciones por la gripe deben hablar con su proveedor sin esperar a recibir el resultado de la prueba.

No existe un tratamiento específico para el **VRS**.

Independientemente del virus que tenga usted o su hijo, consulte con su proveedor sobre medicamentos de venta libre que reduzcan la fiebre y otros síntomas. También es importante mantenerse hidratado y asegurarse de que los niños que estén enfermos también se mantengan hidratados.

¿Cuándo debería buscar atención médica?

Hable con su proveedor sobre si usted o su hijo deberían buscar atención médica de forma presencial y sobre el tratamiento y el alivio de los síntomas. Llame a su proveedor si su hijo tiene:

- signos de deshidratación, como boca reseca o menos orina (pañales más secos)

- una fiebre que dure más de tres días o se mantiene por encima de los 40 grados centígrados (104 grados Fahrenheit), o cualquier fiebre si son menores de 3 meses
- susceptibilidad poco común, mala alimentación o somnolencia

Si no puede contactar a su proveedor, acuda a un centro de atención urgente o sala de emergencias.

En caso de que adultos o niños tengan dificultad para respirar (en los niños pequeños, esto puede aparecer como respiración agitada, gruñidos, fosas nasales enardecidas o utilización de los músculos del cuello para respirar), presenten un color pálido o azul alrededor de los labios o boca, confusión, deshidratación severa u otros síntomas preocupantes, llame al **911** o acuda a un hospital cercano.

No acuda al hospital si usted o sus hijos no presentan síntomas o presentan síntomas leves o moderados, o solo para realizarse las pruebas. La mayoría de las personas se recuperan del COVID-19, de la gripe y del VRS por su cuenta o con medicamentos que pueden tomar en casa.

¿Dónde puedo recibir atención?

Si usted o su hijo no tienen proveedor:

- Visiten un centro de atención urgente o clínica cercanos.
- Averigüe si su plan de salud cuenta con una línea directa de telesalud.
- Comuníquese con NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare en expresscare.nyc o llamando al 631-397-2273. La atención está disponible las 24 horas de los 7 días de la semana en más de 200 idiomas, sin importar el estatus migratorio o la capacidad de pago.
- Busque un centro de "Test & Treat" (Hacerse la prueba y tratarse) del COVID-19 en NYC visitando nyc.gov/covidtest o llamando al 212-268-4319.