

# Cómo combatir la gripe

No hay nada mejor que compartir tiempo con la familia y los amigos. Pero comenzó la temporada de la gripe, y todos sabemos lo rápido que puede propagarse esta enfermedad. Ahora es el momento en que usted y las personas que le rodean se coloquen la vacuna antigripal.

## Verifique su coeficiente intelectual sobre la gripe

### ¿Es importante que me coloque la vacuna antigripal?

**SÍ.** Las personas con enfermedad renal tienen mayor riesgo de presentar complicaciones relacionadas con la gripe. Debido a que la gripe es muy contagiosa (se propaga fácilmente mediante tos, estornudos y contacto cercano), los médicos recomiendan que se coloque la vacuna a principios de la temporada.

### ¿Necesito la vacuna antigripal todos los años?

**SÍ.** Los virus de la gripe cambian cada año, motivo por el cual la vacuna se actualiza para combatir los tipos de virus más actuales. Se recomienda colocarse la vacuna antigripal cada año para finales de octubre, si es posible.

### ¿Puedo contraer gripe a partir de la vacuna antigripal?

**NO.** La vacuna antigripal no puede provocarle gripe. Sin embargo, es posible que algunas personas presenten síntomas leves similares a los de la gripe después de colocarse la vacuna.

## Consejos para mantenerse sin gripe

- /// Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, o use desinfectante de manos a base de alcohol.
- /// Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- /// Trate de evitar las multitudes y el contacto cercano con personas enfermas.
- /// Mantenga buenos hábitos de salud, como dormir bastante y comer alimentos nutritivos.
- /// Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar.



### PROTÉJASE Y PROTEJA A SUS SERES QUERIDOS

Pregunte a un miembro de su equipo de atención acerca de colocarse la vacuna antigripal hoy. ¿Tiene preguntas? Llámenos al 1-844-692-2723 o obtenga más información en [www.FreseniusKidneyCare.com/Gripe](http://www.FreseniusKidneyCare.com/Gripe).