

ALGUNOS MITOS SOBRE INFLUENZA

Son muchos los mitos que circulan acerca de influenza. Sin embargo, muchos de ellos no son ciertos.

**LA VACUNA
CONTRA
INFLUENZA CAUSA
INFLUENZA**

NO

Las vacunas ayudan a que el organismo desarrolle inmunidad al emular una infección que no provoca enfermedad y a que el sistema inmunitario produzca anticuerpos.

Después de recibir una vacuna, la imitación de la infección puede causar síntomas menores que son normales mientras el cuerpo desarrolla inmunidad.



**LOS ANTIBIÓTICOS
CURAN
INFLUENZA**

NO

Los antibióticos se prescriben para combatir las infecciones bacterianas mientras que influenza es producida por virus.

Con antibióticos no se curará la infección ni se evitará el contagio a otras personas. Los antibióticos en cambio, pueden causar reacciones dañinas y generar la resistencia de las bacterias.



**ES MEJOR
ENFERMARSE
QUE VACUNARSE**

NO

Influenza puede ser una enfermedad grave, especialmente entre embarazadas, niños, adultos mayores y personas que padecen afecciones crónicas, cardíacas o diabetes.

Para obtener protección inmunológica, vacunarse es una opción segura y es una conducta que debe repetirse todos los años, porque los virus y las combinaciones pueden cambiar.



**LA VITAMINA C
PREVIENE
INFLUENZA**

NO

Puede ser que una dieta sana, rica en vitaminas y minerales, ayude a estar más saludable, pero no garantiza la prevención.

En 2007, los autores de 30 trabajos científicos que incluyeron 11.000 pacientes concluyeron que la ingesta regular de vitamina C no tiene efecto sobre la incidencia de la enfermedad, pero que podría reducir, aunque mínimamente, su duración.



**SALIR SIN ABRIGO
O TOMAR FRÍO
PRODUCE INFLUENZA**

NO

Influenza estacional coincide con la temporada más fría del año, por eso las personas asocian las bajas temperaturas con la influenza, pero en realidad no están vinculadas.

Tomar frío puede afectar los mecanismos de defensa pero no produce la enfermedad.



**SI SE TUVO
INFLUENZA AL
INICIO DEL OTOÑO,
SE ESTÁ INMUNIZADO**

NO

Influenza es causada por diferentes virus y cepas de esos virus, por eso es posible volver a contagiársela.

Para evitarlo, se recomienda la vacunación aún cuando se haya tenido influenza al inicio de la temporada fría del año.

El momento ideal para aplicarse la vacuna es durante el comienzo del otoño, pero también puede aportar inmunidad si se da en pleno invierno.

