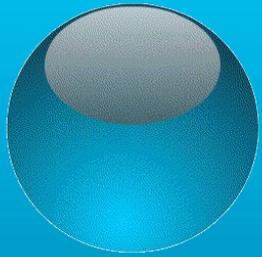


ACCIONES BÁSICAS PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE LA INFLUENZA

Abril de 2009

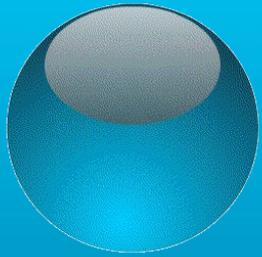


Información específica

Hace unos días las autoridades sanitarias informaron de un aumento en el número de casos de influenza estacional.

Esta situación es inusual, ya que habitualmente el mayor número de casos se presenta en diciembre.

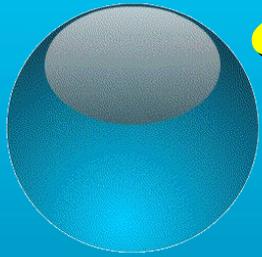
Es importante aclarar que de acuerdo a los resultados de laboratorio, **el virus circulante no es de influenza aviar**; se trata del tipo de endémico que se presenta cada año.



Información específica

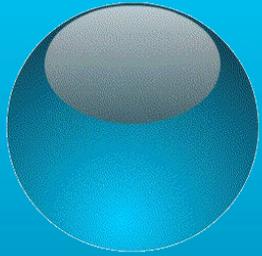
Además, se han presentado algunos casos asociados con neumonía grave de rápida evolución en adultos de entre 19 y 45 años.

Ante esta situación, el Sistema Nacional de Salud ha iniciado un operativo de vigilancia epidemiológica, prevención, promoción de la salud y control para mitigar la intensificación de la transmisión de influenza estacional.



¿Qué es la Influenza estacional?

Es una enfermedad viral aguda muy contagiosa que se presenta con mayor intensidad durante los meses de octubre a mayo, la mayor parte de los casos se recuperan entre 3 y 7 días, los adultos mayores o personas con enfermedades crónicas degenerativas (pulmonares, cardíacas, renales, diabetes) pueden presentar complicaciones graves como la neumonía, exacerbación de cuadros de bronquitis o asma, sinusitis y otitis media.

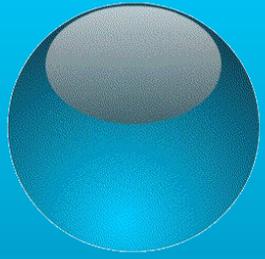


¿Qué es la Influenza estacional?

Esta enfermedad es producida por los virus A, B y C de la influenza.

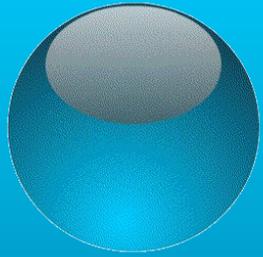
El virus C causa una enfermedad muy ligera y no ocasiona brotes o epidemias.

En cambio el virus A es el responsable de los grandes brotes que se presentan anualmente, mientras que el virus B causa brotes pequeños.



¿Es lo mismo el resfriado o catarro común que la influenza?

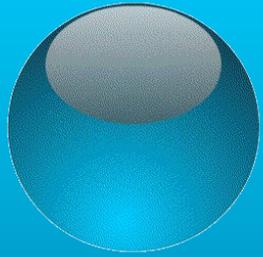
No; aunque ambas son enfermedades respiratorias agudas de origen viral y tienen síntomas comunes, el microorganismo que causa la Influenza es diferente al que provoca el resfriado o gripe común.



¿Cómo se transmite?

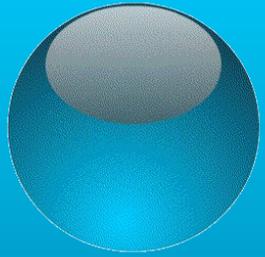
Los virus se diseminan en el aire cuando un enfermo tose, estornuda o habla y otras personas se infectan al inhalar el aire contaminado con los virus, o cuando una persona sana tiente con los dedos un objeto contaminado con dichos gérmenes y luego se toca los ojos, boca o nariz.

Al entrar los virus en la nariz, garganta y pulmones de una persona sana, comienzan a multiplicarse y posteriormente ocasionan los síntomas de la influenza estacional.



¿Cómo se transmite?

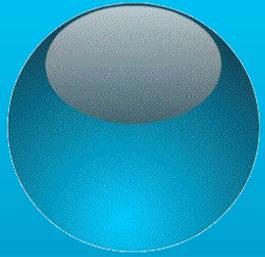
Las personas enfermas pueden transmitir los virus durante varios días; los adultos pueden contagiar a otras personas después del primer día de haber comenzado con los síntomas y hasta durante siete días. Los niños pueden transmitir los virus incluso durante más días.



¿Cuál es el periodo de incubación?

Usualmente es de dos días, pero puede variar de 1 a 5 días.

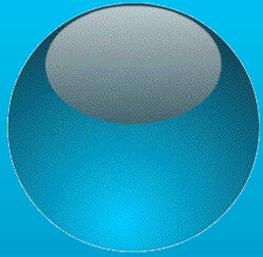
UNAM
DGSM



¿Cómo se puede prevenir la influenza estacional?

Medidas generales:

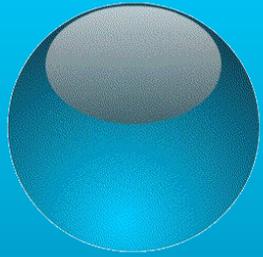
- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- 2) Lavarse las manos con frecuencia en especial después de tener contacto con personas enfermas.
- 3) Evitar exposición a contaminantes ambientales y no fumar en lugares cerrados y cerca de niños, ancianos y personas enfermas.



¿Cómo se puede prevenir la influenza estacional?

Otros Hábitos Saludables

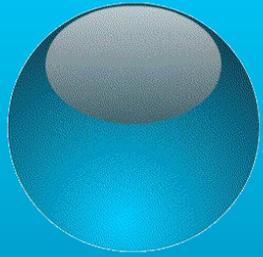
- Si está enfermo, permanezca en casa y si le es posible, evite acudir a centros de trabajo, escuelas o lugares de concentración (teatros, cines, bares, autobuses, metro, etc), esto permitirá que otros no se infecten a través de usted.



¿Cómo se puede prevenir la influenza estacional?

Otros Hábitos Saludables

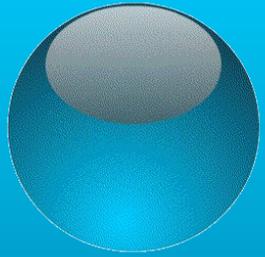
- **Cúbrase boca y nariz:** Al toser o estornudar, cúbrase la boca y nariz con un pañuelo. Esto evitará que las personas a su alrededor se enfermen.
- **Evite tocarse ojos, boca y nariz:** Los gérmenes se diseminan cuando una persona tienta algún objeto contaminado y luego se toca los ojos, boca o nariz.



¿Debo aplicarme la vacuna?

En este momento sólo está indicada para trabajadores de la salud que no hayan sido vacunados entre octubre de 2008 y marzo de 2009.

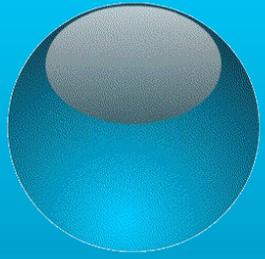
Hasta antes de esta situación epidemiológica ya se había dado por terminada la campaña de vacunación para la población general, sin embargo las autoridades sanitarias recomienda que el personal de salud reciba una dosis de este biológico.



¿Qué se debe hacer en caso de que usted se encuentre enfermo?

Acuda a su Unidad de Salud más cercana o consulte a su médico especialmente niños y ancianos con fiebre alta, debilidad generalizada, dificultad al respirar, tos seca persistente y dolores musculares.

No automedicarse y evite el uso de aspirinas o medicamentos similares que contengan ácido acetil salicílico (aspirina). Controle la fiebre con medios físicos. Si persisten las molestias consulte a su médico.

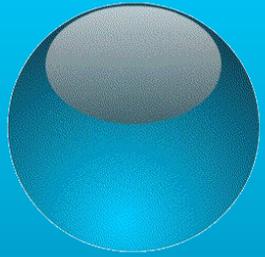


¿Qué se debe hacer en caso de que usted se encuentre enfermo?

Permanecer en completo reposo en casa, tomar líquidos abundantes y mantener alimentación habitual y en caso de niños pequeños, mantener la alimentación de pecho materno.

Evitar lugares de alta concentración poblacional como cines, teatros, bares, autobuses, metro.

Cubrir nariz y boca con pañuelos desechables al toser o estornudar y lavarse las manos para proteger a las demás personas.



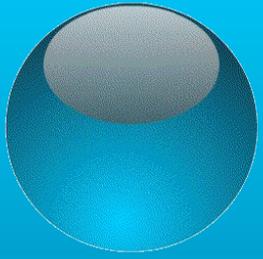
¿Qué se debe hacer en caso de que usted se encuentre enfermo?

No saludar de forma directa (de beso o mano) para no contagiar a otras personas.

Los niños enfermos deben evitar contacto con adultos mayores o personas con enfermedades crónicas.

Lavar los utensilios de las personas enfermas después de comer con agua caliente y jabón para matar los microbios.

Mantenerse alejado de multitudes y sitios públicos.



GRACIAS

UNAM
DGSM