

Información sobre la Influenza A H1N1

La Influenza A H1N1 es una enfermedad aguda de las vías respiratorias. El virus que la provoca se llama virus de influenza de origen porcino. Esta enfermedad es curable y existen medicamentos para su tratamiento.

La diferencia entre influenza estacional e Influenza A H1N1: el virus de la influenza estacional se presenta normalmente en la época invernal y los grupos de mayor riesgo son los niños menores de 5 años y los adultos mayores de 60 años. La Influenza A H1N1 es un virus nuevo. Ambas son enfermedades respiratorias agudas y tienen síntomas parecidos. Todos somos susceptibles de contagiarnos pero se está presentando principalmente en adultos de 20 a 50 años.

La influenza se transmite de persona a persona, cuando las personas enfermas estornudan o tosen frente a otra sin cubrirse la boca y la nariz, al compartir utensilios o alimentos de una persona enferma o al saludar de mano o de beso a una persona enferma.

Medidas para no contagiarse:

- Mantenerse alejados de personas que tengan infección respiratoria aguda
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, preferentemente líquido o bien, usar gel antibacteriano con base de alcohol.
- Si no tienes jabón líquido, utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.
- No saludar de beso, ni de mano
- Evitar acudir a sitios muy concurridos
- No compartir alimentos, vasos, cubiertos
- Ventilar y permitir la entrada del sol, la casa, los salones de clase, las oficinas, etc.
- Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos y objetos de uso común
- Mantente sano: Diariamente come verduras y frutas y toma por lo menos 8 vasos de agua potable.

Medidas para no contagiar:

- Quedarse en casa y mantenerse en reposo hasta que ya no haya síntomas
- Cubrirse nariz y boca con pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo al toser o estornudar
- Utilizar cubrebocas si está enfermo
- Tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico
- Una vez transcurridas 24 horas sin ningún síntoma puede regresar a sus actividades habituales

Es importante que los padres de niños o niñas o adultos identifiquen oportunamente los signos y síntomas de influenza para proporcionar cuidados adecuados o acudir al Centro de Salud si la situación se agrava.

Síntomas de la influenza

- Inicio súbito de los síntomas (aparecen de repente)
- Fiebre superior a 39°
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular y de articulaciones
- Ataque al estado general y decaimiento (cuando no te puedes levantar)
- Tos
- Escurrimiento nasal
- Ojos irritados
- Dolor de garganta
- Puede presentarse diarrea

Signos de Alarma de la Influenza:

- Dificultad para respirar
- Dolor de Pecho
- Flemas con sangre
- Confusión o somnolencia

Si se presentan estos signos, llame a su médico de confianza para que le dé instrucciones o diríjase de inmediato al hospital más cercano. **NO SE AUTOMEDIQUE**

Es importante no auto-medicarse para la Influenza porque pueden aminorarse y retrasarse la aparición de los síntomas y dificultar el diagnóstico; porque los antibióticos no combaten el virus; porque los antigripales esconden los síntomas; y porque si no estás enfermo y tomas antivirales, puedes generar resistencia, es decir, no te harán efecto cuando tu cuerpo lo necesite.

La Organización Mundial de la Salud informó que la vacuna para la influenza estacional **NO ES ÚTIL** para combatir el virus de la Influenza. **Aún no hay una vacuna para este nuevo tipo de influenza**, sin embargo, se está trabajando en ella.

Sin embargo, si existe tratamiento sólo debe ser indicado por el médico. Es importante beber muchos líquidos, evitar los cambios bruscos de temperatura y guardar reposo para recuperarse rápidamente.

Es importante tener cuidados básicos de higiene como: Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón con la técnica correcta. Ya que las manos están en contacto con una gran cantidad de superficies como barandales, teléfonos, manijas, agarraderas en el transporte público, teclados de

computadora, etc. que si una persona con el virus tocó lo puede transmitir fácilmente; y cubrirse nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo al toser o estornudar. Si usa pañuelo depositarlo en una bolsa de plástico.

Técnica correcta para el lavado de manos

- Usar agua tibia y jabón (de preferencia líquido). Se puede utilizar alcohol en gel, en caso de no haber, agua y jabón.
- El jabón si es en pastilla debe ser pequeño y se debe cambiar con frecuencia (diariamente).
- Mojar las manos con agua y aplicar jabón.
- Tallar las manos enérgicamente de 15–20 segundos, hasta formar espuma.
- Cubrir todas las superficies de las manos y dedos, llegando hasta los pliegues de las muñecas.
- Las manos se deberán secar con una toalla de papel desechable.
- Cerrar la llave del agua con la toalla desechable y abrir la puerta del baño con la misma.
- Tirar la toalla desechable en el bote de la basura.
- Lave sus manos después de toser o estornudar.
- Lave sus manos después de tocar manijas y barandales públicos.
- Evite tallarse los ojos, la nariz o la boca sin antes lavarse las manos.
- El uso de gel antibacteriano con base de alcohol es también efectivo para destruir virus y bacterias.

Lavarse las manos antes de:

- Preparar o comer algún alimento
- Atender a un enfermo
- Tratar una herida
- Utilizar una computadora

Lavarse las manos al llegar:

- Al trabajo
- A casa

Lavarse las manos después de:

- Ir al baño
- Toser o estornudar
- Sonarse la nariz
- Visitar o atender a una persona enferma
- Usar el transporte público
- Estar en contacto con animales mascotas y sus desechos

- Tocar carne cruda (pescado, carne y pollo)
- Manipular basura o pañales
- Tocar objetos no rigurosamente limpios como dinero, teléfono o llaves

Aplicar la técnica adecuada para toser o estornudar

- No cubra su boca con la mano al toser o estornudar, para así evitar que el virus se quede en tus manos.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar con un pañuelo, si es desechable tírelo a la basura y si es de tela no olvide lavarlo.
- En caso de no tener pañuelo cúbrase la boca con el ángulo interno del codo.
- Siempre lave sus manos después de toser o estornudar.

La actual epidemia de influenza A (H1N1) es un problema de salud pública que necesita todas las medidas posibles, pues amenaza la salud de los mexicanos; su protección es un derecho y una responsabilidad social y política.

Cualquier información adicional por favor escriba un correo a: promocion@salud.gob.mx o llama sin costo al 01 800 123 10 10