



¿Qué es la Influenza?

La influenza es una enfermedad aguda de las vías respiratorias, es curable y controlable si se recibe atención médica oportuna y los cuidados necesarios en casa.

Actualmente de los diferentes tipos de virus de la influenza, en México circulan tres virus estacionales: A(H1N1), A(H3N2) e influenza B.

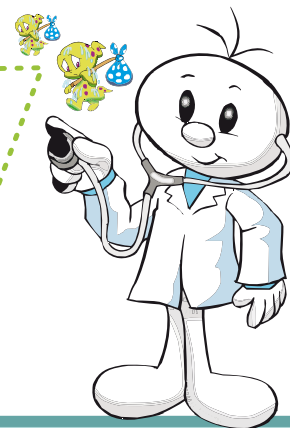


¿Cómo se contagia la influenza?

De persona a persona (el virus de la influenza entra a organismo por la boca, nariz y ojos). El virus viaja a través de las gotitas de saliva que expulsa una persona enferma al hablar, toser o estornudar hasta 1.50 metros de distancia. También se contagia por tocar superficies contaminadas con este virus, por ejemplo: manijas, juguetes, teléfonos, computadoras, etc.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Fiebre de 38°C o más, tos y dolor de cabeza, acompañados de uno o más de los siguientes signos o síntomas: escurrimiento, enrojecimiento o congestión nasal; dolor de articulaciones, dolor muscular, decaimiento; dolor al tragar, de pecho o de estómago; o diarrea. Si se presentan estos síntomas se debe acudir a consulta externa de la unidad de salud para recibir atención médica.



¿Qué medidas podemos tomar para no contagiarse?

Para prevenir la enfermedad, lo más importante es realizar las medidas de higiene personal y del entorno:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar gel con base de alcohol.
- Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.
- No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable.
- No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo la nariz, la boca y los ojos.
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en: casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc., ventilar y permitir la entrada de luz solar.

¿Qué medidas podemos tomar para no contagiar a otros de la influenza?

No asistir a la escuela, acudir al médico, seguir las recomendaciones del médico, quedarse en casa y mantener reposo; evitar tener contacto con otras personas y procurar no saludar de beso, mano o abrazo.

