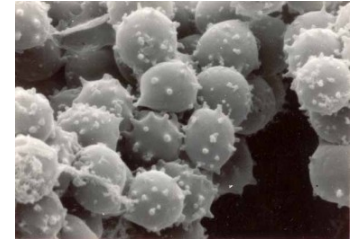


¿Qué es la influenza?

Es una enfermedad de las vías respiratorias causada por el virus de la influenza. La familia del virus de la influenza se clasifica en tres tipos: A, B y C; los virus tienen forma de esfera y su superficie contiene diferentes proteínas, lo cual permite subclasificarlos. Estas proteínas de superficie son 16 diferentes hemaglutininas (H) y 9 distintas neuroaminidasas (N) y son las que determinan la gravedad de la enfermedad.



- Nombre: virus de la influenza.
- Tipo: tipo A, tipo B o tipo C.
- Subtipo: desde H1N1 hasta H16N9, en total son 144 combinaciones.



En esta familia de virus el tipo y el subtipo definen la especie a la que tendrán capacidad de infectar. El tipo que tiene mayor capacidad para infectar una gran variedad de especies es el tipo A; puede infectar a seres humanos, aves, caballos y cerdos entre otros animales; en este caso cada especie animal tiene su propio subtipo.

Tipos de influenza

En esta guía explicaremos únicamente las enfermedades causadas por el virus de la influenza tipo A, que dependiendo del subtipo provocan 3 diferentes enfermedades:

- Influenza estacional
- Influenza aviar
- Influenza pandémica

¿Qué es la influenza estacional?

- Es una enfermedad de las vías respiratorias, propia del ser humano, llamada comúnmente influenza. Se presenta principalmente durante los meses de invierno.
- Es provocada por los virus de la influenza tipo A y B, diferenciándose únicamente por medio de estudios de laboratorio.

¿Existe alguna diferencia entre el resfriado común y la influenza?

- Si, el virus del resfriado común es distinto al virus de la influenza. Ambas son enfermedades respiratorias agudas y tienen síntomas parecidos, pero son más severos los síntomas de la influenza.

- Que las manos se contaminen con saliva.
- Tirar el pañuelo desechable a la basura impide que el pañuelo se convierta en un medio de contagio.

¿Cuál es el tratamiento para la Influenza estacional?

- De acuerdo a los síntomas, el médico valorará si es necesario recetar medicamentos.
- Es importante beber muchos líquidos, evitar los cambios bruscos de temperatura y guardar reposo para recuperarse rápidamente.
- Se recomienda evitar lugares concurridos para no contagiar a otras personas.

¿Existe vacuna para la influenza estacional?



- Sí, si existe. Cada año se produce una vacuna contra la influenza estacional ya que el virus cambia constantemente y es necesario actualizarla.

¿Quién debe vacunarse?

Cada año la Secretaría de Salud vacuna gratuitamente a:

- Todos los niños de 6 meses a 3 años de edad.
- Los adultos a partir de los 50 años.
- Personas con "enfermedades crónicas (ej. diabetes, enfermedades del corazón, de los pulmones)



Técnica correcta para el lavado de manos

- Usar agua tibia y jabón (de preferencia líquido).
- 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.
- Lava tus manos después de toser o estornudar.
- Lava tus manos después de tocar manijas y barandales públicos.
- Evita tallarte los ojos, la nariz o la boca sin antes lavarte las manos.
- El uso de gel antibacteriano con base de alcohol es también efectivo para destruir virus y bacterias.
- Aplicar la técnica adecuada para toser o estornudar Técnica adecuada para toser o estornudar.

- No cubras tu boca con la mano al toser o estornudar, para así evitar que el virus se quede en tus manos.

Recomendaciones para prevenir el contagio de la Influenza Estacional.

Para prevenir el contagio, la Secretaría de Salud recomienda las siguientes medidas para evitar el contagio de la Influenza:

- Mantenerse alejados de las personas que tengan infección respiratoria.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- No saludar de beso ni de mano.
- No compartir alimentos, vasos o cubiertos.
- Ventilar y permitir la entrada de sol en la casa, las oficinas y en todos los lugares cerrados.
- Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos u objetos de uso común.
- En caso de presentar un cuadro de fiebre alta de manera repentina, tos, dolor de cabeza, muscular y de articulaciones, se deberá de acudir de inmediato a su médico o a su unidad de salud.
- En caso de corroborarse la enfermedad, para no contagiar a otros, se recomienda visitar al médico para que establezca el diagnóstico y tratamiento, y en ningún caso auto medicarse.
- Quedarse posteriormente en casa y mantenerse en reposo, hasta que no haya síntomas.
- Cubrirse nariz y boca al toser o estornudar.
- Utilizar cubre bocas, tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico y estornudar sobre el ángulo interno del codo.
- Una vez transcurridas 24 horas sin ningún síntoma, se puede regresar a las labores habituales.

