

¿QUÉ ES LA INFLUENZA?

Es una enfermedad respiratoria aguda causada por alguno de los tres tipos de virus de la influenza que se conocen: A, B y C. El tipo A se sub-clasifica según sus proteínas de superficie: hemaglutinina (H) y neuraminidasa (N) de la cual depende su capacidad para provocar formas graves del padecimiento.

Nombre: virus de la influenza

Tipo: tipo A, tipo B o tipo C

Subtipo: el tipo A puede presentarse en hasta 144 combinaciones, desde H1N1 hasta H16N9 ya que se han detectado 16 hemaglutininas (H) y 9 neuroaminidasas (N)

Desde el punto de vista de la salud pública, el de mayor importancia es el virus de la influenza tipo A, que tiene la capacidad de infectar a humanos y algunas especies de animales tales como aves, cerdos, tigres, entre otros. El cuadro actual H1N1 relacionado a un nuevo virus identificado como influenza A(H1N1).

CARACTERÍSTICAS DE LA INFLUENZA

Transmisión	De humano a humano	Prevención	Evitar contacto con personas enfermas Lavado de manos y otras medidas básicas de higiene
Medios de contagio	Contacto con gotitas de saliva (al toser o estornudar) o con superficies y materiales contaminados; incluyen las manos y los juguetes	Vacuna	Inespecífica
Signos y síntomas	Fiebre mayor de 38 grados, tos, cefalea, dolor muscular y de articulaciones, escurrimiento nasal, ardor y dolor en la garganta y malestar general, puede presentarse diarrea	Áreas afectadas	Varios estados del país, Distrito Federal y zona conurbada
Manejo	Sintomáticos, reposo en casa y aislamiento	Recomendaciones	Evitar asistir a lugares públicos o reuniones. No compartir alimentos ni bebidas

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS O SÍNTOMAS PARA SOSPECHAR DE INFLUENZA?

- Fiebre mayor de 39° C.
- Tos frecuente e intensa.
- Dolor de cabeza.
- Falta de apetito.
- Congestionamiento nasal.
- Malestar general.

¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES PARA NO CONTAGIARSE DE INFLUENZA?

- Mantenerse alejados de las personas que tengan infección respiratoria.
- 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.
- Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.
- Comer frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña).
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Evitar exposición a contaminantes ambientales.
- No fumar en lugares cerrados ni cerca de niños, ancianos o enfermos.
- Acudir al médico inmediatamente si se presentan los síntomas.

¿QUÉ MEDIDAS SE RECOMIENDAN PARA LOS ENFERMOS DE INFLUENZA?

- Permanecer en casa, evite acudir a centros de trabajo, escuelas o lugares donde exista concentración de personas (teatros, cines, bares, autobuses, metro, discotecas, fiestas, etc). Esto evitará que otros se infecten a través de usted.
- Cúbrase boca y nariz con un pañuelo al hablar, toser, estornudar. Esto evitará que las personas a su alrededor se enfermen.
- Evite tocarse ojos, boca y nariz ya que el virus se disemina cuando una persona toca algún objeto contaminado y luego se toca los ojos, boca o nariz.

- La influenza se puede prevenir mediante la aplicación de una vacuna que se prepara según el tipo de virus circulante en el mundo), es necesario vacunarse cada año.
- Evite el polvo, humo del tabaco y otras sustancias que pueden interferir con la respiración y que hace a los niños más propensos a enfermarse.
- Utilizar cubrebocas, 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.

¿QUÉ RECOMENDACIONES HAY SOBRE LA ASISTENCIA A LOS CENTROS DE TRABAJO?

PARA LOS TRABAJADORES:

- **No asistir a trabajar si presentan síntomas respiratorios que pudieran advertir la presencia del cuadro de influenza.** En ese caso, deben acudir de inmediato al centro de salud que les corresponda o al más cercano a su domicilio para someterse al examen o tratamiento que le corresponda. Las instituciones del sector salud deberán expedir el certificado de incapacidad correspondiente.
- **No llevar a sus hijos a los centros de trabajo,** a fin de evitar el contacto físico y posible contagio. La suspensión de clases en todos los centros de educativos, de todos los niveles es, precisamente, para aislar a nuestros niños y jóvenes de posibles focos de infección.

En los casos anteriores, **se conmina a los trabajadores a actuar responsablemente,** sin excesos ni abusos. Invariablemente, el trabajador deberá dar aviso a sus empleadores o patrones, tan pronto le sea posible, de estas circunstancias. Seguir las instrucciones y someterse a la capacitación que dicten sus empleadores de conformidad con las disposiciones de la Secretaría de Salud.

PARA LOS PATRONES:

- **Identificar** si en su empresa o negocio acude **algún trabajador que presente síntomas que pudieran conformar el cuadro de influenza** descrito por las autoridades sanitarias para que, de inmediato, lo aislen a un lugar seguro y apartado del resto de los trabajadores, y lo remitan, acto seguido, a la unidad de atención médica que le corresponda.

- **Ser sensibles, flexibles y tolerantes durante el tiempo que dure la emergencia sanitaria**, por lo que hace a faltas y retardos, por parte de trabajadores que tienen hijos estudiantes y que, por las disposiciones recientemente anunciadas, suspenderán su asistencia a guarderías, escuelas, universidades o institutos durante la contingencia sanitaria. Especial consideración se espera en tratándose de madres en período de lactancia. Concretamente, en estos casos, se pide a los patrones y empleadores no aplicar descuentos por dichas faltas o retardos.
- **Escalonar horarios**, identificar áreas de trabajo prescindibles para reducir la actividad laboral o permitir el trabajo desde el hogar a través e Internet y otros mecanismos electrónicos y a distancia.
- **No celebrar reuniones masivas o asambleas** y contar con todos los elementos básicos para el cuidado e higiene personal.
- **Atender al llamado de las autoridades sanitarias** y difundir, de inmediato, a todo su personal, las medidas dictadas.

Para mayor información llama sin costo al teléfono **01 800 123 1010**

Visita el foro en línea sobre La Influenza <http://www.foros.gob.mx/>