

## AVISO IMPORTANTE

El Centro Pedagógico del Estado de Sonora informa, que debido a la contingencia nacional referente a los brotes de Influenza A(H1N1) y como medida preventiva, el Gobierno del Estado de Sonora, decreta suspensión de labores, a partir de este momento, reanudando actividades el día miércoles 6 de mayo del 2009. Por su comprensión, gracias

### ¿QUÉ ES LA INFLUENZA?

Enfermedad de las vías respiratorias causada por un virus extremadamente contagioso, existen tres tipos diferentes de virus (A, B, C) los cuales pueden mutar (cambiar), y existen varios subtipos. Es importante por que afecta a todas las edades, y en mutaciones importantes del virus suele causar complicaciones graves e incluso la muerte en un gran número de personas, frecuentemente niños y ancianos.

### ¿ES LO MISMO EL RESFRIADO COMÚN QUE LA INFLUENZA?

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

### ¿CÓMO SE CONTAGIA LA INFLUENZA?

De persona a persona a través de las secreciones de nariz y boca (toser, estornudar, hablar, cantar) o por contacto directo (las manos, cuando el enfermo no se las lava, los besos). Es muy contagiosa (3-7 días una vez que inician los síntomas) y de mayor riesgo cuando ocurre en lugares cerrados (estancias, guarderías infantiles, escuelas, asilos, albergues, entre otros). Se estima que ante una epidemia esta podría recorrer el mundo en un periodo de 3 a 6 meses.

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

- Fiebre mayor de 38° C.
- Tos frecuente e intensa.
- Dolor de cabeza.
- Falta de apetito.
- Congestionamiento nasal.
- Malestar general.

### ¿CÓMO SE REALIZA EL DIAGNÓSTICO DE INFLUENZA?

Es necesario que un médico lo estudie para realizar un examen clínico detallado e investigue antecedentes de otros enfermos, contactos y viajes. El diagnóstico se realiza mediante la identificación del virus en secreciones de nariz o laringe (aislamiento viral) durante las primeras 24-72 horas de iniciada la enfermedad, o mediante el estudio de sangre para identificar anticuerpos.

### ¿LA INFLUENZA SE PUEDE COMPLICAR?

Sí, un cuadro de influenza no tratado adecuadamente o asociado a otra enfermedad no controlada puede generar complicaciones, principalmente respiratorias (otitis, sinusitis, rinitis, neumonía, bronconeumonía, laringitis obstructiva), cardíacas o incluso la muerte, esto se observa frecuentemente cuando ocurren grandes brotes o epidemias. Es necesario vigilar a los niños ya que si reciben tratamiento con ácido acetilsalicílico pueden presentar encefalitis.

### ¿EXISTE TRATAMIENTO PARA LA INFLUENZA?

La influenza es causada por un virus, para los cuales no existe tratamiento, sin embargo hay medicamentos que hacen la enfermedad más soportable, la acorta y disminuye los síntomas, siempre y cuando se administren durante las primeras 48 horas de la enfermedad. Los medicamentos son de uso delicado, sólo el médico está capacitado para determinar si deben administrarse a un paciente, ya que no están exentos de efectos secundarios.

### ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA INFLUENZA?

Existe una vacuna que se ha referido como la mejor forma de prevenir la Influenza, ésta se prepara cada año considerando los tipos de virus circulantes en el mundo, es bien tolerada pero no debe aplicarse a personas con alergia a las proteínas del huevo, con antecedente de reacción grave a la vacuna o que hubiera padecido Síndrome de Guillain-Barré (seis semanas antes de la vacunación).

### RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN EN GENERAL

- 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 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.

**Información publicada por la Secretaría de Salud del Gobierno de la República**