

### *Medidas preventivas contra la influenza*

*Mantén y refuerza las medidas preventivas contra la influenza. Protege tu salud y la de tu familia. ¡No bajas la guardia!*

**La influenza** es una 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. 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.

#### Síntomas

Fiebre alta (más de 38°), Dolor de cabeza intenso, Cansancio extremo, Escorrimento nasal, Tos, Dolor de garganta, Dolor muscular, de ojos y articulaciones, Nariz congestionada, Diarrea (en ocasiones), Mal estado general

#### Recomendaciones para prevenirla

Extremar la higiene personal y en los ambientes laborales.

Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar.

Limpiar muy bien su entorno (casa, oficina mesas, etcétera.)

Lavar frecuentemente corbatas, sacos, abrigos, etcétera.

Si sospecha que padece gripe o influenza no presentarse en lugares concurridos.



## Recomendaciones para prevenirla

Taparse boca y nariz al estornudar y tratar de usar pañuelos desechables.

En caso de que le sorprenda el estornudo colocar el antebrazo.

Evitar escupir en el suelo o en superficies expuestas al medio ambiente, hazlo en un pañuelo desechable.

Evitar cambios bruscos de temperatura.

Mantenerse alejados de 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.

No fumar en lugares cerrados ni cerca de los niños, ancianos o enfermos.

Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos u objetos de uso común.

## ¿Existe tratamiento para la influenza?

La influenza es causada por un virus, para el cual no existe tratamiento. Sin embargo, hay medicamentos que hacen la enfermedad más soportable, acortan y disminuyen 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.

¿Qué hacer si tienes alguno de los síntomas?

Sigue las recomendaciones que hemos publicado. Recuerda que con tu apoyo proteges tu salud y la de tus hijos, y ayudas a evitar la propagación del virus de la Influenza A H1N1 y muchas otras enfermedades.



**Gracias al apoyo del Dr. Roberto Rodríguez Jefe del Departamento de Servicios Médicos de UTN por proporcionar el artículo de salud.**