

## Protégete de la influenza estacional

• La UTTAB te indica cómo prevenir el contagio



La Secretaría de Salud federal, a través de la Secretaría de Educación en el estado de Tabasco, llevan a cabo una campaña para difundir, aplicar y cumplir con los lineamientos en la prevención de la influenza estacional en los centros educativos.

Por ello, la UTTAB refuerza estas acciones de promoción de la salud y te da a conocer un poco más sobre este tema.

La influenza es una enfermedad de las vías respiratorias. Es causada por un virus que se clasifica en tres tipos: A, B y C. El tipo A, incluye a su vez tres subtipos: H1N1, H2N2 y H3N2. Actualmente de los diferentes tipos de virus de la influenza, en México circulan tres virus estacionales: A(H1N1), A(H3N2) e influenza B.

El virus entra a nuestro organismo por la boca, la nariz y los ojos. Puede transmitirse de persona a persona al estornudar o toser sin cubrirse la boca y nariz; al compartirse utensilios, alimentos, saludarse de mano, beso o abrazo. Por tener contacto con superficies como mesas, teclados de computadoras, manijas, barandales y teléfonos previamente contaminados por gotitas de saliva de un individuo enfermo de influenza.



La influenza se detecta mediante pruebas de laboratorio llamadas RT-PCR y el cultivo viral. Es importante que sepas que sólo el médico decidirá si es necesario que se realice la misma.

Con atención médica oportuna y los cuidados necesarios en casa, la influenza es una enfermedad curable y controlable. El médico es el único que puede indicar el tratamiento con medicamentos.

Los síntomas que presenta la influenza son fiebre de 38°C o más, tos y dolor de cabeza, acompañados de uno o más de los siguientes signos o síntomas:

- Escurrimiento nasal
- Enrojecimiento nasal
- Congestión nasal
- Dolor de rodillas, codos, hombros, muñecas, piernas, brazos, espalda, pecho y estómago
- Cansancio o decaimiento
- Dolor al ingerir comida o líquidos
- Diarrea

Las personas que deben asistir a la unidad de salud para que le apliquen la vacuna contra la influenza, son:

- Niñas y niños de 6 meses a 5 años de edad
- Adultos de 60 años y más
- Mujeres embarazadas en cualquier trimestre del embarazo
- Personal de Salud
- Personas de cualquier edad y en especial adultos jóvenes que tengan enfermedades pulmonares, obesidad, enfermedades del corazón, diabetes, VIH/SIDA o cáncer

Para prevenir la influenza es necesario que se lleven a cabo medidas de higiene personal y en el entorno:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar gel con base de alcohol al llegar de la calle, después de tocar áreas de uso común, de ir al baño y antes de comer
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo, al toser o estornudar.
- No escupir. En caso contrario, hacerlo utilizando un pañuelo desechable que deberá guardarse en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura
- No tocar la cara con las manos sucias (nariz, boca y ojos)
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común
- Quedarse en casa cuando se tengan padecimientos respiratorios y acudir al médico

Para más información acerca de la influenza, la UTTAB te invita a consultar el siguiente link:

<http://promocion.salud.gob.mx>