

- Preparar o comer algún alimento.
- Tratar una herida.
- Utilizar una computadora.
- * **Y después de:**
- Ir al baño.
- Toser o estornudar
- Sonarse la nariz.
- Tener contacto con enfermos.
- Usar transporte público.
- Estar en contacto con animales, mascotas y sus



- desechos.
- Tocar carne cruda (pescado, res y pollo).
- Manipular basura o pañales.
- Tocar objetos no rigurosamente limpios como dinero, teléfono,

- computadora o llaves.
- Regresar de la calle.

- * 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.

- * Evitar sitios concurridos o eventos multitudinarios.

- * Bote los toallitas descartables en recipientes cerrados.
- * Al toser o estornudar hágalo contra una toallita de papel descartable. luego lávese las manos.
- * Seque las manos con toallas desechables.

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 automedicarse.
- * Quedarse posteriormente en casa y mantenerse en reposo, hasta que no haya síntomas
- * Cubrirse nariz y boca al toser o estornudar
- * 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.

NO hay que ser alarmistas, pero debemos tomar TODAS las PRECAUCIONES necesarias.

Junta directiva Sociedad Venezolana de medicina interna
Capítulo Carabobo

Universidad de Carabobo

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Medicina

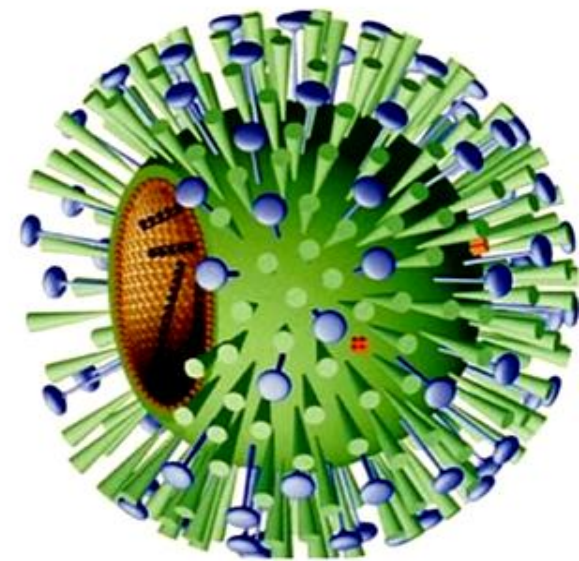


Sociedad Venezolana de Medicina
Interna Capítulo Carabobo

Facultad de Ciencias
de la Salud

Universidad de Carabobo

Influenza A H1N1



¿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 más frecuente en otoño e invierno. 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?

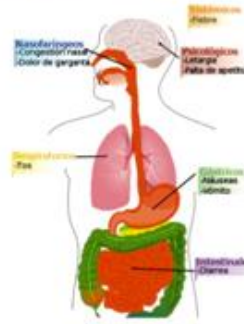
No; aunque ambas son enfermedades respiratorias agudas y tienen síntomas comunes, el microorganismo que causa la Influenza es diferente al que causa el resfriado o gripe común.

¿Cómo se contagia la Influenza?

De persona a persona a través de las secreciones de nariz y boca (tosar, 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 superior a los 39°C que se presenta de manera repentina.
- * Dolor de cabeza intenso.
- * Dolores musculares y de articulaciones.
- * Irritación de los ojos.
- * Flujo nasal.
- * Cansancio.
- * Ardor y/o dolor de garganta.
- * En la mayoría de los casos, los afectados tardan en recuperarse de 3 a 7 días, pero los adultos mayores y las personas con enfermedades crónico-degenerativas pueden presentar complicaciones graves como neumonía.



¿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).

¿En quienes se aplica la Vacuna Antiinfluenza?



Se debe aplicar a toda la población antes de la temporada invernal, sin embargo existen grupos de riesgo prioritarios como son pacientes con enfermedades que

afectan el sistema inmune, enfermedades cardiovasculares, metabólicas y renales. En los mayores de 65 años de edad con EPOC, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y asma. Mujeres embarazadas con alto riesgo (adolescentes, diabetes gestacional, preeclampsia, eclampsia, embarazos en múltiparas). La influenza estacional es una enfermedad viral aguda y muy contagiosa. Los virus se diseminan cuando un enfermo tose, estornuda o habla.

Medidas de prevención

- * Mantenerse alejados de las personas que tengan infección respiratoria.
- * Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, antes de:
- Tener contacto con enfermos

