

# PROMI TE DICE CÓMO PROTEGERTE DE LA INFLUENZA ESTACIONAL



**iH**

ola amigas y amigos! Mi nombre es **Promi** y soy el portavoz de las medidas que debemos realizar para evitar enfermedades como la influenza, voy a contarles cosas interesantes sobre esta enfermedad, como:

1. El ABC de la influenza ¿Qué es?

- ⇒ ¿Cómo se transmite?
- ⇒ ¿Cuáles son los síntomas?
- ⇒ ¿Cuáles son los signos de alarma?
- ⇒ Datos de la vacuna contra la influenza

2. ¿Cómo protegerse de la influenza?

- ⇒ Medidas de higiene personal y del entorno
- ⇒ Medidas para la temporada de frío
- ⇒ Medidas en caso de tener síntomas de enfermedad respiratoria

3. ¿Qué medidas hay que aplicar en la escuela?



## 1. El ABC de la influenza

### ¿Qué les parece si empezamos por decirles qué es la influenza?

La influenza es una enfermedad de las vías respiratorias, que 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.

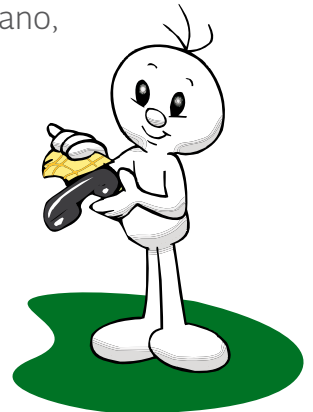
### ¿Sabes cómo se transmite la influenza?

Ya que el virus entra a nuestro organismo por la boca, la nariz y los ojos, la influenza puede transmitirse de las siguientes formas:



1. De persona a persona, es decir cuando las personas enfermas o portadoras de influenza, expulsan gotitas de saliva al estornudar o toser frente a otra sin cubrirse la boca y la nariz; cuando comparten utensilios o alimentos o, cuando saludan de mano, beso o abrazo.

2. Al tener contacto con superficies previamente contaminadas por gotitas de saliva de una persona enferma de influenza, tales como las manos, mesas, teclados de computadora, mouse, artículos deportivos, manijas, barandales, teléfonos, pañuelos desechables y telas.



El virus de la influenza puede viajar a través de las gotitas de saliva que se expulsan al estornudar hasta 1.5 metros y sobrevive de 24 a 48 horas en superficies como las mencionadas en el punto anterior; manteniendo durante todo ese tiempo su capacidad de contagio

### **¿Cómo se detecta la influenza?**

A través de pruebas de laboratorio llamadas RT-PCR y el cultivo viral, pero es importante que sepas que sólo el médico decidirá si es necesario que se realice la prueba.

### **Ahora te preguntarán ¿Es curable esta enfermedad?**

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

### **¿Sabes qué síntomas te indican que es necesario que vayas con un médico?**

Bueno, si tienes fiebre de 38°C o más, tos y dolor de cabeza, acompañados de uno o más de los siguientes signos o síntomas:

- Te escurre líquido por la nariz (Escurrimiento nasal)
- Tu nariz está roja (Enrojecimiento nasal)
- Tienes la nariz tapada y te cuesta trabajo respirar (Congestión nasal)
- Te duelen tus rodillas, codos, hombros o muñecas (Dolor de articulaciones)
- Te duelen las piernas, brazos o espalda (Dolor muscular)
- Te sientes muy cansado, sin ganas de moverte (Decaimiento)

- Sientes dolor al pasar la comida o los líquidos
- Te duele el pecho y/o el estómago
- Tienes diarrea

Es importante que sepas que los síntomas no necesariamente aparecen en el orden que aquí se enlistaron.

### **¿Cómo podemos darnos cuenta de que la influenza está agravándose?**

Es cierto que la influenza puede complicarse y por eso debemos estar atentos e informar de inmediato a un adulto si notas en ti o en algún compañero (a), amigo (a) o familiar los siguientes signos de alarma:

En niñas o niños:

- Fiebre superior a 38°C y dificultad para respirar
- Respiración agitada
- Rechazo a los alimentos

Si una niña o niño presenta estos signos, deben llevarlo de inmediato al Hospital más cercano.

Seguramente te han aplicado muchas vacunas y entre éstas, la de la influenza, pero ¿quieres saber un poco más de esta vacuna?, ahí vamos...

### **¿De qué virus te protege la vacuna contra la influenza?**

La vacuna contra la influenza se fabrica cada año de acuerdo a los tipos de virus que circulan en ese momento; te recuerdo que ahora circulan tres tipos: A(H1N1), A(H3N2) y B, de los que nos protege la vacuna que se aplica desde octubre del 2011.

La vacuna disminuye de 75% a 90% la probabilidad de que una persona desarrolle neumonía y previene entre el 50% y 60% las muertes

### **¿Quieres saber si tú debes aplicarte la vacuna contra la influenza? Veamos...**

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

### **¿Sabes por qué algunas personas que han tenido influenza, han presentado complicaciones?**

Se ha observado que la razón principal por la que algunas personas han tenido complicaciones, es porque tardan en acudir a los servicios de salud para recibir una atención médica adecuada.

Otras complicaciones ocurren en personas que tienen otras enfermedades, como diabetes, enfermedades del corazón, obesidad, personas que tienen el sistema inmunológico comprometido por algún tratamiento contra el cáncer, VIH/SIDA, etc.

## 2. ¿Cómo protegerse de la influenza?

### Medidas de higiene personal y del entorno

Para prevenir la influenza lo más importante es realizar las medidas de higiene personal y del entorno.

Por eso, es muy importante realices las siguientes medidas y las conviertas en hábitos:



1. **Lávate las manos** frecuentemente con agua y jabón o utiliza gel con base de alcohol, al llegar de la calle, frecuentemente durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño y antes de comer.



2. **Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo**, al toser o estornudar; esta técnica se le llama estornudo de etiqueta.



3. **No escupas.** Si necesitas hacerlo utiliza un pañuelo desechable, mételo en una bolsa de plástico, anúdala y tirlala a la basura, después lávate las manos.

4. No te toques la cara con las manos sucias, sobre todo la nariz, la boca y los ojos.



5. Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común, juguetes, computadora, mouse, teléfono, etc.



6. Quédate en casa cuando tengas padecimientos respiratorios y acude al médico.



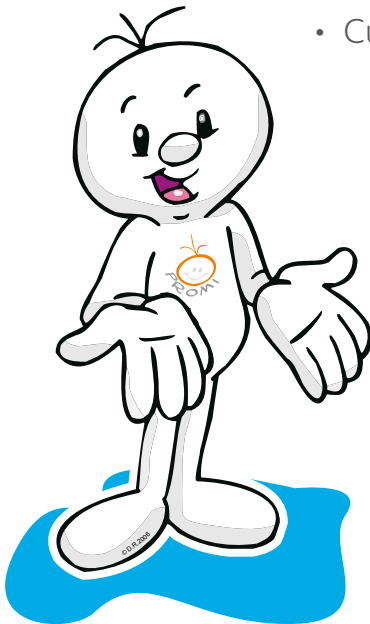
### Medidas para la temporada de frío

¡Participa! Realiza las medidas personales y recuerda a los adultos las que ellos deben hacer.

- Evitar cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire
- Abrigarse bien, utilizar gorro, guantes, bufanda (cubrir nariz y boca) y calcetines gruesos
- Extremar precauciones, si van a utilizar leña o petróleo en chimeneas, estufas o calentadores dentro de tu hogar, asegúrense de contar con una buena ventilación



- Consumir alimentos y complementos altos en vitamina C y D (frutas y verduras), así como abundantes líquidos, para reforzar las defensas de los niños y adultos mayores
- Lavarse las manos frecuentemente, especialmente después de estornudar o toser y de regresar de la calle
- Estornudar correctamente, utiliza un pañuelo desechable o cúbrete con el ángulo interno del brazo
- Quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios

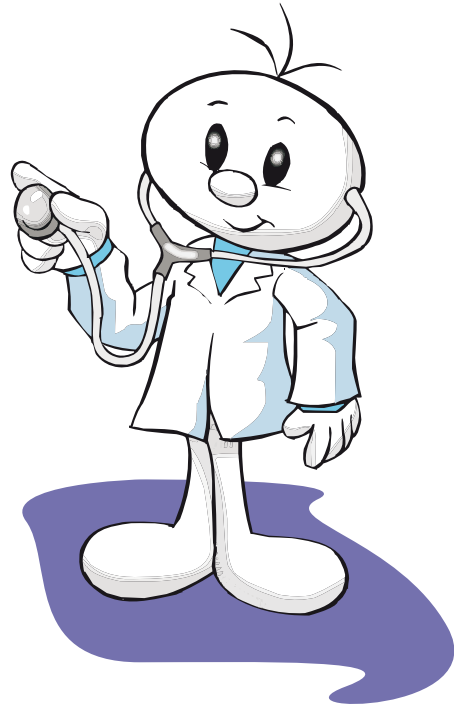
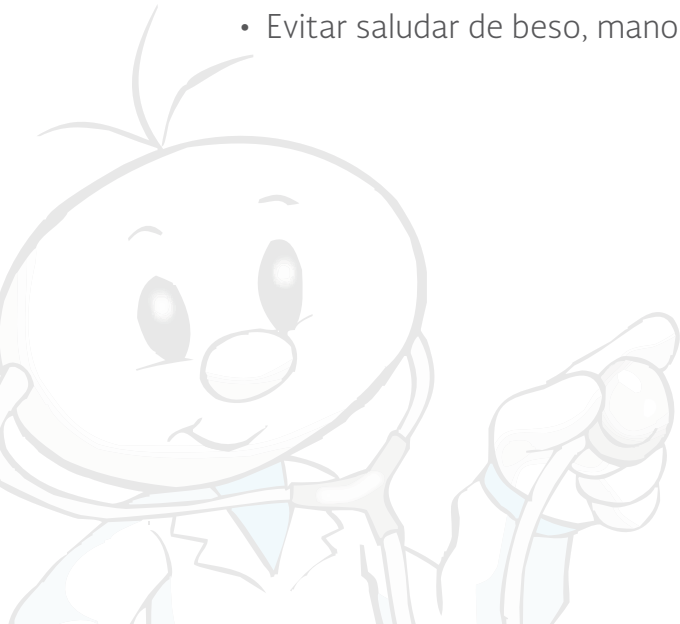


- Cubrir los lugares donde puedan entrar corrientes de frío
- No permanecer en lugares donde haya humo de cigarro y, en general abstenerse de fumar
- Acudir a los albergues locales cuando se avise de frío intenso, si su vivienda tiene techos o paredes delgadas
- Usar suficientes cobijas durante la noche y madrugada que es cuando desciende la temperatura
- Mantener a los niños retirados de estufas y braseros

## Medidas en caso de tener síntomas de enfermedad respiratoria

En caso de que tu o cualquier otro miembro de la familia o amigo de la escuela tenga síntomas de infección respiratoria, además de acudir al médico y quedarse en casa, también debe:

- No automedicarse
- Seguir las recomendaciones del médico
- Evitar tener contacto con otras personas
- No acudir a lugares muy concurridos
- Evitar saludar de beso, mano o abrazo



### 3. ¿Qué medidas hay que aplicar en la escuela?

En tu escuela además de realizar las medidas de higiene, recomendarán a tus papás y a los de tus compañeros, que realicen el Filtro familiar y de ser necesario el Director o Directora de tu escuela pondrán en marcha el Filtro escolar básico. ¿Quieres saber de qué tratan estos filtros? Comparte esta información con tus padres o tutores, ellos deben conocerla.

1. **Filtro familiar**, es aplicado por madres, padres o tutores y consiste en identificar en sus hijas, hijos o cualquier otro miembro de la familia, fiebre o algún síntoma de enfermedad respiratoria (tos, dolor de garganta, secreción nasal abundante). En caso de presentar síntomas, no los enviarán a la escuela y deberán llevarlos a la unidad de salud.
2. **Filtro escolar**, éste tiene dos modalidades de aplicación a partir de los niveles de alerta que determine la autoridad sanitaria, en acuerdo con la autoridad educativa:
  - a) **Filtro escolar básico (preventivo)**, se instala en la entrada de las escuelas y su finalidad es prevenir contagios entre la comunidad educativa y va acompañado de una serie de medidas de higiene (realizar el correcto lavado de manos o aplicar de gel antibacterial al ingresar al plantel, y fomentar la técnica del estornudo de etiqueta) y saneamiento. Aquellos alumnos o personal identificado con síntomas, no podrá ingresar al plantel.
  - b) **Filtro escolar estricto**. Este filtro se instalará en las escuelas cuando la

jurisdicción sanitaria —previo acuerdo con la autoridad educativa estatal y de zona— lo determine con base en los niveles de alerta epidemiológica. También se instala a la entrada de los planteles educativos, con el apoyo de los integrantes del Consejo Escolar de Participación Social (CEPS) reforzando las medidas de higiene, saneamiento básico y supervisión, así como incrementando la frecuencia con que éstas se aplican.

En ambos filtros, cuando algún alumno, profesor u otro personal de la escuela sea identificado con síntomas de infección respiratoria, no podrá ingresar al plantel y deberá acudir a la unidad de salud.

### **¡Ah! Y si te estabas preguntando si cerrarán tu escuela, deja te digo que...**

Hasta el momento no se requiere de medidas extremas como el cierre de escuelas o salones. Sólo se aplicarán los Filtros: Familiar y Preventivo.

De ser necesaria la aplicación de otras medidas, las autoridades estarán notificando de manera oportuna.

Si quieres obtener más información acerca de la influenza, entra al siguiente portal:

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



# Enséñale a Promi los 6 pasos para el correcto lavado de manos

- 1 Usa jabón de preferencia líquido (en caso de que no tengas, puedes usar jabón de pasta en trozos pequeños)
- 2 Frota muy bien las manos
- 3 Lávate al menos 20 segundos
- 4 Enjuégalas completamente
- 5 Sécate las manos con toalla de papel
- 6 Cierra la llave y abre la puerta con el mismo papel y tíralo en el bote de basura

