

Mensajero de la Salud

Temporada de frío



Contenido

- I. Introducción
- II. Preguntas frecuentes de la influenza
 - φ ¿Qué es?
 - φ ¿Cómo se transmite?
 - φ ¿Cuáles son los grupos de riesgo?
 - φ ¿Cuáles son los síntomas?
 - φ ¿Cuáles son los signos de alarma?
 - φ ¿Cómo se previene?
- III. Medidas de promoción de la salud
- IV. Información a utilizar

I. Introducción

La actual temporada de frío inició el pasado 15 de octubre del 2013 y terminará en la tercera semana de marzo 2014. De manera normal, durante esta temporada la frecuencia de las infecciones respiratorias agudas se incrementa y aún cuando este incremento es importante, NO significa que estemos ante un brote y mucho menos ante una situación de emergencia, ya que continuamos en la temporada de frío.

De acuerdo al comportamiento observado en América del Sur en su temporada invernal, se esperaba el predominio de influenza A(H1N1). Cabe recordar que este virus es ya un virus estacional y se encuentra incluido en la vacuna que se aplica en estos momentos.¹

Con base a la información del Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Influenza con fecha de corte 9 de febrero, a nivel nacional se han confirmado 3,930 personas enfermas de influenza y 446 defunciones.

La influenza no es una enfermedad nueva, ésta se presenta año con año. Actualmente de los diferentes tipos de virus de la influenza, en México circulan **tres virus estacionales: A(H1N1), A(H3N2) e influenza B.**

De tal manera que para prevenir cualquier infección respiratoria, es importante que se refuercen las medidas de promoción y prevención pertinentes: lavado de manos frecuente, estornudo de etiqueta, higiene personal y del entorno, filtro familiar y resguardo en casa ante la presencia de síntomas de infección respiratoria. Estas medidas permitirán reducir la probabilidad de exposición y de transmisión del virus de estas enfermedades.

¹ Panorama epidemiológico de la Influenza en 2013 y 2014. Dirección General Adjunta de Epidemiología, enero 2014.

II. Preguntas frecuentes de la influenza

¿Qué es la influenza?

La influenza es una enfermedad aguda de las vías respiratorias, es curable y controlable si se recibe atención médica oportuna y los cuidados necesarios en casa.

Actualmente de los diferentes tipos de virus de la influenza, en México circulan tres virus estacionales: A(H1N1), A(H3N2) e influenza B. En estos momentos predomina el virus estacional A(H1N1).

¿Cómo se transmite la influenza?

De persona a persona (el virus entra al organismo por la boca, nariz y ojos), principalmente 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; al compartir utensilios o alimentos de una persona enferma; o al saludar de mano, beso o abrazo a una persona enferma de una infección respiratoria.

También se puede transmitir a través del 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 diversas superficies como manijas, barandales, mesas, teclados, etc.; manteniendo durante este período su capacidad de contagio.

¿Cuáles son los grupos de riesgo?

Niños menores de cinco años y personas mayores de 60 años. Otros grupos de riesgo son: personas con enfermedades pulmonares y del corazón, obesidad, diabetes, VIH/SIDA o cáncer, así como personal de salud.

¿Qué factores favorecen el desarrollo de la influenza?

- Falta de hábitos higiénicos: no lavarse las manos y no cubrirse la nariz y la boca adecuadamente al toser o estornudar, favorece el riesgo de propagar y contraer el virus de la influenza.
- Tener enfermedades como enfisema, bronquitis crónica o asma ya que pueden presentar episodios de disnea durante la fase aguda.
- Ser personal de salud que está en contacto con enfermos de influenza.
- Fumar: debido a que se asocia con cuadros más graves y por consiguiente un incremento de la mortalidad, no por su acción directa en la patogenia sino por las lesiones enfisematosas y bronquíticas, previas y subyacentes causadas por el tabaco.

¿Qué síntomas indican que es necesario acudir de inmediato a la unidad de salud?

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 articulaciones
- Dolor muscular
- Decaimiento (postración)
- Dolor al tragar
- Dolor de pecho
- Dolor de estómago
- Diarrea

Es importante señalar que el orden aquí presentado de los síntomas no necesariamente responde al orden en que aparecen al momento del contagio.

En menores de cinco años de edad, se considera como un signo cardinal la irritabilidad, en sustitución del dolor de cabeza.

En personas mayores de 65 años no necesariamente se presenta fiebre.

¿Qué debe hacer una persona que presente síntomas?

Acudir a la unidad de salud para que el médico le realice un diagnóstico clínico, en caso de ser positivo, sólo el médico deberá indicar la administración de medicamentos antivirales para el tratamiento de la influenza.

¿Cuáles son los signos de alarma?

En adultos: dificultad para respirar, vómito o diarrea persistente, alteraciones del estado de conciencia, deterioro agudo de la función cardíaca y agravamiento de una enfermedad crónica.

En niños:

- Fiebre superior a 38° y dificultad para respirar
- Aumento de la frecuencia respiratoria, niños/as entre 2 y 11 meses: más de 50 respiraciones por minuto. Niños/as entre 1 y 5 años: más de 40 respiraciones por minuto
- Rechazo a los alimentos
- Irritabilidad y/o convulsiones
- Alteraciones del estado de conciencia

Si una niña, niño o adulto presenta alguno de estos signos, debe acudir de inmediato al Hospital más cercano.

¿Cómo se puede prevenir el contagio de influenza?

La prevención de la enfermedad requiere principalmente de la puesta en marcha de las medidas de higiene personal y del entorno y, en caso de presentar síntomas de infección respiratoria, la atención médica inmediata y el resguardo protector en el hogar.

¿De qué virus protege la vacuna contra la influenza?

La vacuna de influenza se fabrica cada año, la vacuna disponible este año protege contra los virus A(H1N1), A(H3N2) e influenza B, que son los que circulan en este momento.

¿La vacuna de influenza es segura?

Sí, la vacuna contra la influenza es segura. La vacuna se desarrolló hace más de 60 años y se fabrica en laboratorios especializados que siguen las más estrictas prácticas de higiene y calidad, semejantes a los que se usan para otras vacunas.

¿Cómo se trata la influenza?

Entre 80% y 90% de los casos de influenza, la enfermedad se elimina espontáneamente por el sistema inmunitario del organismo. Sin embargo, en personas con propensión a complicaciones como las mujeres embarazadas y los niños menores de 5 años y los adultos mayores de 60 años, se recomienda tratamiento con medicamentos antivirales especializados. El más común de estos fármacos se llama oseltamivir.

¿Por qué en algunas personas que padecen influenza se han presentado complicaciones?

Aquellas personas en las que llega a complicarse la enfermedad, se ha observado que primordialmente se da porque acuden tardíamente a los servicios de salud para recibir una atención médica adecuada.

Otros casos severos ocurren en personas con otras enfermedades preexistentes o con factores de riesgo que las hace más susceptibles de padecer complicaciones, como por ejemplo diabetes, enfermedades del corazón, obesidad, personas que tiene el sistema inmunológico comprometido por algún tratamiento contra el cáncer, VIH/SIDA, enfermedades renales o hepatitis crónica activa. **No todos tenemos los factores de riesgo.**

Los grupos de mayor riesgo deben tener especial cuidado en las medidas de promoción y prevención, ya que tienen mayor riesgo de complicaciones en caso de enfermar.

¿Es necesario el cierre de escuelas en este momento?

Hasta el momento la velocidad de propagación y la frecuencia de casos de influenza, no requiere de medidas extremas como el cierre de escuelas o salones. Por ello, en este momento sólo es necesario aplicar el Filtro familiar.

De ser necesaria la aplicación de otras medidas, se estará notificando de manera oportuna.

¿En qué consiste el Filtro familiar?

Consiste en que los padres de familia identifiquen en sus hijos e hijas, o ellos mismos, si presentan algún síntoma respiratorio y/o fiebre y en ese caso:

- a. No enviar a la escuela al niño o a la niña
- b. Llevar a los niños y niñas al servicio médico de las instituciones de salud.
- c. El regreso a la escuela será una vez que el niño o la niña hayan cubierto al menos 24 horas sin síntoma alguno.

Lo mismo aplica para directivos, docentes, personal de apoyo y asistencia a la educación, quienes al presentar algún síntoma no deberán asistir a su centro laboral.

¿Quiénes deben vacunarse contra la influenza?

- Niñas y niños de 6 meses a 5 años de edad
- Personas mayores de 60 años
- Mujeres embarazadas en cualquier trimestre del embarazo
- Personal de salud
- Cualquier persona y en especial los adultos jóvenes, que tengan:
 - ϕ Enfermedades pulmonares crónicas
 - ϕ Obesidad
 - ϕ Diabetes
 - ϕ Enfermedades del corazón
 - ϕ VIH/SIDA o cáncer

¿Dónde aplican la vacuna?

La vacuna contra la influenza se aplica de manera gratuita en las unidades médicas y centros de salud. Es segura y su calidad es la misma en el sector público y en las instituciones privadas.

III. Las medidas de promoción y prevención de la salud

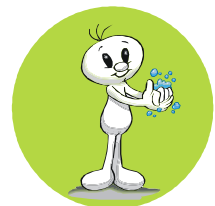
¿Qué podemos hacer para protegernos de la influenza?

Aunado a las acciones que el sector salud realiza, la población juega un papel importante para reducir la probabilidad de exposición y transmisión del virus, por ello debemos realizar las medidas de higiene personal y del entorno.

De ahí la importancia de que todas las personas **conviertan en hábito las medidas que comprenden sencillos procedimientos de higiene**, tanto personales como del entorno; los cuales comúnmente se realizan en los diferentes lugares donde desarrollan sus actividades cotidianas.

Algunas de estas acciones, son:

1. **Lavarse las manos** frecuentemente **con agua y jabón** o utilizar 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. **Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo**, a esta técnica se le llama estornudo de etiqueta.



3. **No escupir**. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.



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



5. **Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común** en: casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc., ventilar y permitir la entrada de luz solar.



6. **Quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios** y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas (fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, etc.)



Medidas para la temporada de frío

- Evitar cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire
- **Abrigarse bien, utilizar gorro, guantes, bufanda (cubre nariz y boca) y calcetines gruesos**
- Extremar precauciones si van a utilizar leña o petróleo en chimeneas, estufas o calentadores dentro del 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 y, disminuir la incidencia de enfermedades respiratorias
- **Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón**, especialmente después de estornudar o toser y de regresar de la calle
- **Estornudar correctamente**, utilizar un pañuelo desechable o cubrirse con el ángulo interno del brazo
- Cubrir los lugares donde puedan entrar corrientes de frío
- No permanecer en lugares donde haya humo de cigarro y, en general abstenerse de fumar
- Mantener a los niños retirados de estufas y braseros

¿Qué cuidados debe tener un enfermo de influenza estacional?

En caso de presentar síntomas de infección respiratoria, además de acudir a su unidad de salud para recibir el diagnóstico y tratamiento adecuado, es importante seguir las siguientes recomendaciones:

- No automedicarse
- Seguir las indicaciones del médico
- Mantener reposo en casa
- Procurar no saludar de mano, beso o abrazo
- Lavarse las manos frecuentemente o bien, desinfectarlas con gel con base de alcohol
- Consumir diariamente verduras y frutas y, por lo menos ocho vasos de agua potable
- Lavar con agua, jabón y cloro los platos, vasos y cubiertos que utilice
- Utilizar cubreboca

IV. Información a utilizar

- Para disminuir el riesgo de la enfermedad se deben realizar las medidas de promoción y prevención:
 - ✓ **Lavarse las manos** frecuentemente con agua y jabón o utilizar gel con base de alcohol
 - ✓ Al toser o estornudar, **cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo** (estornudo de etiqueta)
 - ✓ **No escupir**
 - ✓ No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.
 - ✓ **Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común** en: casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc.
 - ✓ **Acudir al médico cuando se tienen padecimientos respiratorios** (fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, etc.) **y después quedarse en casa** hasta que los síntomas desaparezcan
 - ✓ Evitar cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire
 - ✓ **Abrigarse bien**, utilizar gorro, guantes, bufanda y calcetines gruesos
 - ✓ **Consumir muchas frutas y verduras**, sobretodo **amarillas y verdes**, para sentirte mejor y mejorar las defensas de tu cuerpo.
 - ✓ Si se puede, evitar contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias
- Dadas las condiciones actuales de la influenza, es importante que en las escuelas se realicen las medidas de higiene y que en los hogares se realice el filtro familiar.

Para más información consulta el sitio:

<http://todosobreinfluenza.mx>