

# ¿Que medidas?

se recomiendan para los enfermos de influenza

## NO

- Acudir a centros de trabajo, escuelas o lugares donde exista concentración de personas (teatros, cines, bares, autobuses, metro, discotecas, fiestas, etc)
- Tocarse ojos, boca y nariz ya que el virus se disemina cuando una persona toca algún objeto contaminado y luego se toca los ojos, boca o nariz.
- Entrar en contacto con polvo, humo del tabaco y otras sustancias que pueden interferir con la respiración y que hace a los niños más propensos a enfermarse.

## SI

- Permanecer en casa
- Cúbrase boca y nariz con un pañuelo al hablar, toser, 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.**

Información:  
Secretaria de Salud  
[www.salud.gob.mx](http://www.salud.gob.mx)

visita:

[www.ceps-caritasmexico.org](http://www.ceps-caritasmexico.org)



**Cáritas Mexicana IAP**

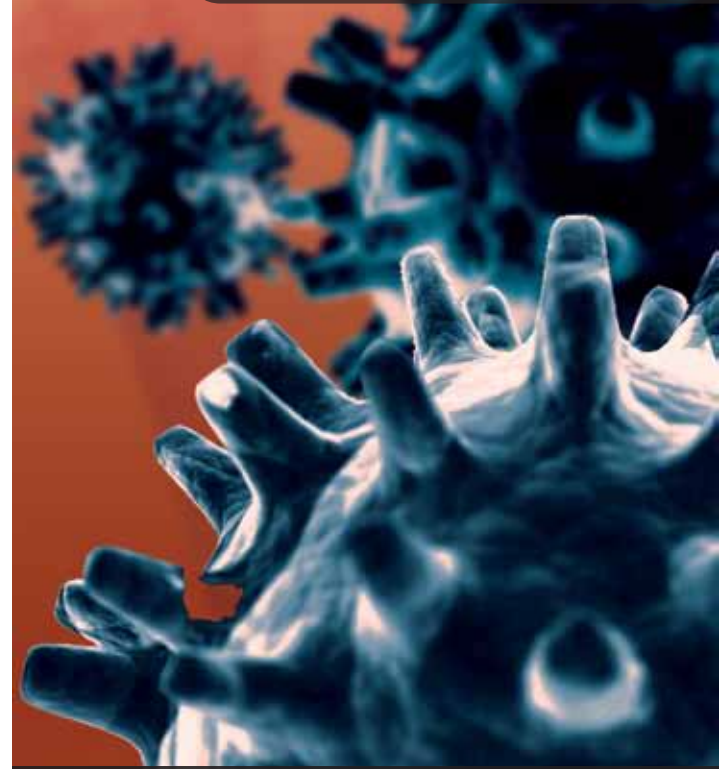
Una instancia de servicio de la Conferencia del Episcopado Mexicano

Tintoreto No. 104 Colonia Cd. de los Deportes  
C. P. 03710 México, D. F. Tels. (52) (55) 55 63-16 04,  
(52) (55) 55 63-65 43 y Fax: (52) (55) 55 63-39 68  
[direccion@ceps-caritasmexico.org](mailto:direccion@ceps-caritasmexico.org)

Qué es la

# Influenza

Recomendaciones para la prevención ante el riesgo de la influenza



Un servicio de: **Caritas Mexicana IAP**  
Instancia de servicio de la Conferencia del Episcopado Mexicano.

## ¿Qué es? la influenza

Enfermedad de las **vías respiratorias** causada por un virus extremadamente contagioso. Es importante porque 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.

## ¿Cómo se contagia?

De **persona a persona** a través de las **secreciones** de nariz y boca (toser, estornudar, hablar) 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, escuelas, asilos, albergues, entre otros). Se estima que ante una epidemia esta podría recorrer el mundo en un periodo de 3 a 6 meses.

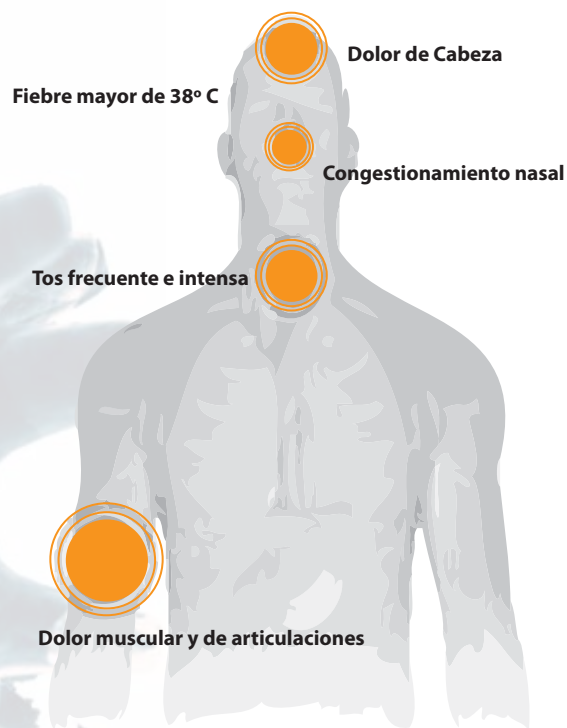
## ¿Síntomas? para sospechar de influenza?

- Temperatura mayor de 38° C
- Tos frecuente e intensa
- Dolor de cabeza
- Falta de apetito
- Congestionamiento nasal
- Malestar general

## ¿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

### Poner atención especial a los siguientes síntomas:



## Recomendaciones a la población en general

# NO

- Saludar de beso ni de mano
- Compartir alimentos, vasos o cubiertos
- Exponerse a contaminantes ambientales
- No fumar en lugares cerrados ni cerca de niños

# SI

- Mantener alejadas a personas con infección respiratoria
- Ventilar y permitir la entrada de sol en la casa, las oficinas y en todos los lugares cerrados.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos u objetos de uso común.
- Acudir de inmediato a su médico o a su unidad de salud en caso de presentar un cuadro de fiebre alta de manera repentina, tos, dolor de cabeza, muscular y de articulaciones.
- Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura. Comer frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña).