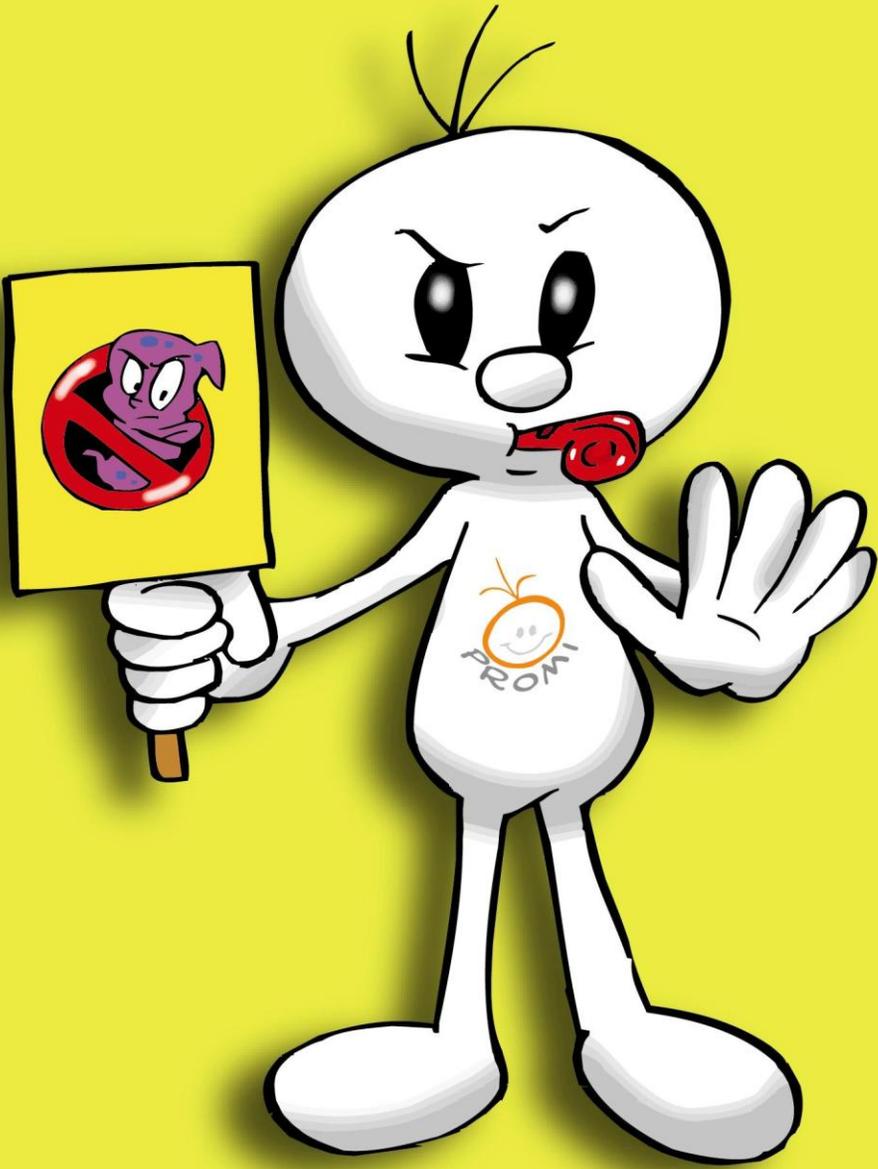


INFORMACIÓN CLAVE SOBRE LA INFLUENZA A(H1N1)



En México, actualmente nos enfrentamos a un repunte de influenza A(H1N1), que difícilmente se puede contener, sin embargo podemos reducir la probabilidad de exposición, de transmisión del virus y también, de desarrollar complicaciones; si realizamos acciones de mitigación.

Por ello, es importante continuar informados sobre las acciones a efectuar y de todo aquello concerniente a la influenza A(H1N1), así como participar en la difusión de las medidas preventivas. Esta herramienta de comunicación continuará proporcionándole información básica y actualizada sobre la influenza, un Análisis Gráfico de Medios Impresos y un cuadro con los términos correctos.

INFORMACIÓN BÁSICA

¿Qué es la influenza A(H1N1)?	<p>La influenza A(H1N1) es una enfermedad aguda de las vías respiratorias. El virus que la provoca se llama virus de influenza tipo A (H1N1).</p> <p>Hasta el momento, es una enfermedad curable y controlable con atención médica oportuna y cuidados en casa.</p> <p>En caso necesario, existen en México medicamentos (antivirales) suficientes para atender a quienes la padezcan. Sin embargo, no todas las personas que se enferman requieren del tratamiento.</p>
¿Cómo se transmite la influenza A(H1N1)?	<p>De persona a persona, principalmente cuando las personas enfermas de influenza A(H1N1) 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.</p> <p>También se puede transmitir a través del contacto con superficies previamente contaminadas por gotitas de saliva de una persona enferma de influenza A(H1N1), tales como las manos, mesas, teclados de computadora, mouse, artículos deportivos, manijas, barandales, teléfonos o pañuelos desechables y telas.</p>

	<p>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.</p> <p>El virus entra al organismo por la boca, nariz y ojos.</p>
<p>¿Cuáles son los síntomas?</p>	<p>Fiebre superior a 38°, tos y dolor de cabeza, acompañado de cualquiera de los siguientes síntomas: dolor muscular y de articulaciones, decaimiento (cuando no te puedes levantar); congestión, escurrimiento o enrojecimiento nasal; dolor al tragar, dolor de pecho, dolor de estómago o diarrea.</p>

¿Cómo se previene?

La prevención de la pandemia debe ser integral, priorizando las medidas de higiene personal y del entorno, la sana distancia y el resguardo en el hogar en caso de presentar síntomas

En todo momento y en cualquier lugar:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón (al llegar de la calle, periódicamente durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño y antes de comer)


- Cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo al toser o estornudar


- Si es necesario escupir, hacerlo en un pañuelo desechable, tirarlo a la basura y lavarse las manos. Nunca escupir en el suelo


- Lavar frecuentemente corbatas, sacos, bufandas, abrigos, etc., de preferencia después de cada uso


- Mantener la higiene adecuada de los entornos (casas, oficinas, centros de reunión), ventilarlos y permitir la entrada del sol


- Limpiar superficies y objetos de uso común


- No tocarse la cara sobre todo nariz, boca y ojos con las manos sucias


- Quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios y acudir al médico, de esta manera evitan contagiar a los demás y recuperarse más rápido.



¡Sube la guardia, protege tu salud!

INFORMACIÓN RELEVANTE

Vacuna contra la influenza A (H1N1):

- La vacuna contra la influenza A(H1N1), sólo es otra medida para mitigar la propagación del virus, para protegerse y proteger a los demás, por lo que es necesario seguir realizando las medidas de higiene personal y de entorno.
- Esta vacuna no protege de la influenza estacional, ya que se trata de dos virus diferentes.
- Cuando esté disponible la vacuna contra la influenza A(H1N1), se aplicará de manera gratuita en las unidades de salud públicas.
- Cada país debe definir a los grupos vulnerables para la vacunación de influenza A (H1N1) según su propia realidad epidemiológica, de análisis de riesgo y socio-económica.
- Debido a lo complicado que resulta ser, el proceso de producción y prueba de una nueva vacuna, además de la demanda comprometida por parte de muchos otros países; México no contará en un inicio con vacunas suficientes para cubrir las necesidades de los grupos de riesgo.
- Los grupos de riesgo más susceptibles para desarrollar complicaciones en caso de contagio y que serán vacunados, son:
 - Personal de salud potencialmente expuesto al virus por atender en forma cercana a pacientes con enfermedades respiratorias
 - Mujeres embarazadas
 - Cuidadoras de niñas y niños menores de 6 meses
 - Niñas y niños de 6 a 23 meses
 - Personas con factores de riesgo: diabetes, asma, enfisema, enfermedades del corazón, EPOC, obesidad extrema, inmunodeprimidos como enfermos de cáncer, VIH/SIDA, hepatitis B o C, etc.

Porque TODOS debemos realizar, en cualquier momento y lugar, las siguientes medidas preventivas:

- Lavarse las manos frecuentemente (al llegar de la calle, periódicamente durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño y antes de comer), porque:
 - El virus de la influenza A(H1N1) sobrevive hasta 3 horas en las manos y hasta 48 horas en superficies lisas que tocamos con las manos; manteniendo por ese tiempo su capacidad de contagiar.

- Disminuye hasta en un 45% las consultas médicas por infecciones respiratorias.
 - Utilizar agua y jabón, rompe el ciclo de transmisión del virus.
 - No sólo protege de la influenza, sino de otras enfermedades
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo al toser o estornudar (estornudo de etiqueta), porque:
- El virus de la influenza viaja a través de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser o estornudar hasta a un metro y medio de distancia.
 - Se evita contagiar a otras personas.
 - Limita la liberación de gotitas de saliva al medio ambiente
 - Evita que las manos se contaminen con saliva.
- Nunca escupir en el suelo. Si es necesario escupir, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura. Lavarse las manos, porque:
- Al hacerlo se expulsa el virus de la influenza, quedando en el medio ambiente
- Mantener la higiene adecuada de los entornos (casas, oficinas, centros de reunión), ventilarlos y permitir la entrada del sol, porque:
- El virus puede ser destruido por la luz del sol y el jabón.
 - Las superficies pueden estar contaminadas con gotitas de saliva
- Lavar frecuentemente bufandas, guantes, abrigos, rebozos, etc. de preferencia después de cada uso, porque:
- Porque el virus puede permanecer hasta 12 horas en una prenda y al tocarla puedes reiniciar el ciclo de contagio.
- No tocarse la cara sobre todo nariz, boca y ojos con las manos sucias, porque:
- El virus entra a nuestro organismo a través de las mucosas de la boca, la nariz o los ojos.
 - Si tenemos las manos sucias y nos tocamos la boca, nariz y ojos, facilitamos que el virus se introduzca a nuestro organismo.
- Quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas de la influenza, porque:
- Una persona enferma es fuente de contagio.
 - Al acudir a lugares concurridos puede contagiar a otras personas.
 - La recuperación es más rápida

“La prevención de la Influenza A (H1N1) es tarea de todos”



SALUD

TERMINOS A UTILIZAR	TERMINOS QUE NO SE DEBEN UTILIZAR
Influenza A (H1 N1)	Influenza aviar Influenza pandémica Influenza estacional Influenza Influenza de los puercos Gripe de los puercos
Alerta	Alarma Pánico
Mitigar	Contener
Repunte	Rebote

Nota: Los mensajes de los días anteriores, están disponibles en la página web de esta Dirección General de Promoción de la Salud. <http://www.promocion.salud.gob.mx>