

**En todo el edomex...
Extremas Medidas Preventivas
Contra la Influenza: Secretaría de Salud**

La Secretaría de Salud del estado de México intensificó las medidas preventivas contra la influenza estacional y exhorta a la población mexiquense en general a tomar en cuenta las siguientes consideraciones:

¿Cómo se puede prevenir la influenza estacional?

Medidas generales: Evitar cambios bruscos de temperatura. Lavarse las manos con frecuencia en especial después de tener contacto con personas enfermas. Evitar exposición a contaminantes ambientales y no fumar en lugares cerrados y cerca de niños, ancianos y personas enfermas.

Otros hábitos saludables. Si está enfermo: permanezca en casa y si le es posible, evite acudir a centros de trabajo, escuelas o lugares de concentración como teatros, cines, bares, autobuses, metro, etc. Esto evitará que otros se infecten a través de usted.

Cúbrase boca y nariz: Al toser y estornudar, cúbrase la boca y nariz con un pañuelo. Esto evitará que las personas a su alrededor se enfermen. Evite tocarse ojos, boca y nariz: Los gérmenes se diseminan cuando una persona toca algún objeto contaminando y luego se toca los ojos, boca o nariz. Nunca usar la mano sin pañuelo desechable, no saludar de mano ni de beso, cuando se está enfermo y en caso de que le sorprenda el estornudo o la tos colocar el antebrazo.

Vacuna. La mejor forma de prevenir la influenza estacional es mediante la vacunación. En general la vacuna es bien tolerada pero no debe aplicarse a personas con alergia a las proteínas del huevo, con antecedentes de reacción grave a la vacunación y que hayan parecido Síndrome de Guillain-Barré hasta seis semanas antes de recibir la vacuna.

¿Debo aplicarme la vacuna? Solo está indicada en este momento a trabajadores de la salud que no hayan sido vacunados entre octubre de 2008 y marzo de 2009. Actualmente ha terminado la campaña de vacunación para la población general.

¿Qué se debe hacer en caso de que usted se encuentre enfermo?

1) Acuda a su Unidad de Salud más cercana o consulte a su médico especialmente niños y ancianos con fiebre alta, debilidad generalizada, dificultad al respirar, tos seca persistente y dolores musculares.

2) No automedicarse y evite el uso de aspirinas o medicamentos similares que contengan ácido acetil salicílico (aspirina). Controle la fiebre con medios físicos. Si persisten las molestias consulte a su médico.

- 3) Permanecer en completo reposo en casa, tomar líquidos abundantes y mantener alimentación habitual y en caso de niños pequeños, mantener la alimentación de pecho materno.
- 4) Evitar lugares de alta concentración poblacional como cines, teatros, bares, autobuses, metro, etc.
- 5) Cubrir nariz y boca con pañuelos desechables al toser o estornudar y lavarse las manos para proteger a las demás personas.
- 6) No saludar de forma directa (de beso o mano) para no contagiar a otras personas.
- 7) Los niños enfermos deben evitar contacto con adultos mayores o personas con enfermedades crónicas.
- 8) Lavar los utensilios de las personas enfermas después de comer, con agua caliente y jabón para matar los microbios.
- 9) Mantenerse alejado de multitudes y sitios públicos.

¿Existe tratamiento para la influenza? Existen algunos medicamentos que pueden ser empleados en el tratamiento de la Influenza. Consulte con su médico.

¿Me debo preocupar por esta enfermedad? No, si bien la Influenza representa un riesgo potencial para la salud también es cierto que existen medidas preventivas y de tratamiento para prevenir un mayor daño.

¿Cuáles son las complicaciones asociadas a la influenza estacional? Las complicaciones más frecuentes en niños son dolor o ardor de garganta, de los bronquios, y en adultos y niños neumonía también conocida comúnmente como pulmonía y en ciertas ocasiones puede causar incluso la muerte; las personas que tienen ciertas condiciones como el embarazo, con bajas defensas, enfermedades del corazón, cáncer, etc. pueden sufrir con mayor frecuencia alguna complicación.

¿Si viajo al extranjero puedo enfermarme de influenza estacional? El riesgo de contagio durante los viajes o en otros lugares del mundo depende la época del año y el lugar que se visita. En los trópicos, la Influenza puede ocurrir en cualquier época del año. En regiones templadas, es más común en el invierno; de octubre a mayo en el hemisferio norte, y de abril a septiembre en el hemisferio sur.

¿Si pienso que tengo influenza estacional, que debo de hacer? Buscar atención médica en forma inmediata y no auto medicarse.