

# Influenza

**Para mayor información:**

01 800 696 96 96

01 800 00 44 800



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO



Compromiso  
Gobierno que cumple

**detéctala  
y protégete**

# Influenza

## ¿Qué es?

Es una enfermedad viral aguda muy contagiosa. La mayor parte de los pacientes se recuperan en una semana, pero las personas con enfermedades crónicas pueden presentar complicaciones como neumonía, bronquitis y/o asma.

Estamos ante la presencia de un nuevo virus de la influenza, lo cual constituye una epidemia respiratoria controlada, sin embargo es necesario considerar la siguiente información:

## ¿Cuáles son sus síntomas?

- Fiebre.
- Dolor de cabeza muy intenso.
- Dolores musculares.
- Debilidad generalizada.
- Congestión nasal.
- Dificultad para respirar.
- Estornudos frecuentes.
- Ardor y dolor de garganta.
- Tos seca repentina y muy intensa.

## ¿Quiénes se pueden enfermar de influenza?

Todas las personas, pero los más susceptibles de sufrir complicaciones son los niños menores de 5 años, los adultos mayores de 65 y las personas con enfermedades crónicas.

## Medidas preventivas generales:

- No saludar de mano ni de beso.

- Lavarse las manos con frecuencia, especialmente después de tener contacto con personas enfermas.
- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- Evitar exposición a contaminantes ambientales.
- No fumar en lugares cerrados ni cerca de niños y ancianos.
- Al toser y estornudar cubrirse la boca y nariz con un pañuelo.
- No compartir alimentos, vasos o cubiertos.
- Lavar los utensilios usados por personas enfermas con agua caliente y jabón.
- Ventilar y permitir la entrada del sol en la casa, las oficinas y otros lugares cerrados.
- Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos y objetos de uso común.
- Tirar los pañuelos desechables en una bolsa de plástico.

## Si usted está enfermo:

- Acuda a la Unidad de Salud más cercana o consulte a su médico.
- No automedicarse. Evite el uso de aspirinas o medicamentos similares que contengan ácido acetilsalicílico.
- Si el médico lo indica, permanezca en casa y no acudir a centros de trabajo, escuelas u otros lugares de concentración.
- Controle la fiebre con medios físicos.
- Ingiera abundantes líquidos y mantenga una alimentación adecuada.
- En caso de niños pequeños, mantener la alimentación de pecho.