

LA INFLUENZA

Ante la presencia de enfermedad respiratoria aguda:

- No automedicarse y evitar el uso de aspirinas o medicamentos similares que contengan ácido acetil salicílico. Controle la fiebre con medios físicos. Si persisten las molestias consulte a su médico.
- Permanecer en reposo en casa, tomar líquidos abundantes y mantener alimentación habitual. En caso de niños pequeños, mantener la alimentación de pecho materno.
- Evitar lugares de alta concentración poblacional: Cines, teatros, bares, autobuses, etc.
- Cubrir nariz y boca con pañuelos desechables al toser o estornudar y lavarse las manos para proteger a las demás personas.
- No saludar de forma directa (de beso o mano) para no contagiar a otras personas.
- Los niños enfermos deben evitar contacto con ancianos o personas con enfermedades crónicas.

Una buena medida para prevenir la Influenza es mediante la vacunación, las reacciones adversas son raras. Como con todas las vacunas inyectadas, se puede presentar dolor, enrojecimiento e hinchazón en el sitio de la aplicación de la vacuna, (edema) local y fiebre. Las reacciones alérgicas son más raras aún. Los signos de reacción alérgica a la vacuna son: dificultad para respirar, ronquera, palidez de la piel, debilidad generalizada, aumento en la frecuencia cardíaca y vértigo; con mayor frecuencia, las reacciones alérgicas ocurren en personas con el antecedente de alergia al huevo.

Lo señalado en el presente folleto es referencial y no reemplaza las instrucciones del médico para cada caso concreto.





¿QUÉ ES LA INFLUENZA?

Es una enfermedad viral aguda muy contagiosa que se presenta con mayor intensidad durante los meses de junio a octubre. En general, la mayor parte de los casos se recuperan en 3 a 7 días, pero los niños pequeños, ancianos o personas con enfermedades crónicas (pulmonares, cardíacas, renales, diabetes) pueden presentar complicaciones graves como la neumonía.

¿ES LO MISMO EL RESFRIADO COMÚN QUE LA INFLUENZA?

No; aunque ambas son enfermedades respiratorias agudas y tienen síntomas comunes, el microorganismo que causa la Influenza es diferente al que causa el resfriado o gripe común.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS?

El cuadro clínico de la Influenza presenta:

- Fiebre (generalmente más de 39°C).
- Dolor de cabeza.
- Dolor muscular intenso.
- Cansancio intenso.
- Tos seca.
- Ardor y/o dolor de garganta.
- Congestión nasal.

Es más frecuente que los niños presenten náuseas, vómito y diarrea que los adultos.

¿CÓMO SE TRANSMITE A LAS PERSONAS?

Los virus de la Influenza se diseminan al aire cuando un enfermo tose, estornuda o habla; otras personas se infectan al inhalar ese aire contaminado con los virus.

Al entrar los virus en la nariz, garganta y pulmones de una persona sana; comienzan a multiplicarse y posteriormente ocasionan los síntomas de la Influenza.

Los virus también pueden diseminarse cuando una persona toca con los dedos un objeto contaminado con dichos gérmenes y luego se toca los ojos, boca o nariz.

Las personas enfermas pueden transmitir los virus durante varios días; los adultos pueden contagiar a otras personas después del primer día de haber comenzado con los síntomas y hasta durante siete días. Los niños pueden transmitir los virus incluso durante más días.



¿QUIÉNES TIENEN MÁS RIESGO DE ENFERMARSE DE INFLUENZA?

La Influenza puede ser adquirida por cualquier persona, pero los niños menores de 5 años y los adultos mayores de 65 años tienen mayor riesgo de enfermarse y sufrir complicaciones. Las personas que trabajan en el área de salud, de turismo y escuelas también se encuentran en riesgo.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA INFLUENZA?

Se recomiendan las siguientes medidas de prevención y control para las enfermedades respiratorias agudas e Influenza:

Medidas generales:

- 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.