

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA INFLUENZA DEL VIRUS A H1N1.

La influenza es una enfermedad que no hay que tomar a la ligera por lo que siempre es mejor estar atentos a los síntomas para determinar una visita de emergencia a la clínica:

Cuadro clínico que la Influenza presenta, de acuerdo con la Secretaría de Salud:

- Fiebre (generalmente más de 39C°)
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular intenso
- Cansancio intenso
- Tos seca
- Ardor y/o dolor de garganta
- Congestión nasal
- En los niños se puede presentar náusea, vómito y diarrea más frecuentemente que en los adultos
- Es frecuente que se confunda al Catarro Común con la Influenza

Medidas para prevenir la influenza

- Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.
- Consumir frutas y verduras ricas en vitamina A y C como zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña entre otros.
- 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.
- Evitar lugares de alta concentración poblacional cines, teatros, bares, autobuses, metro, 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.

- Lavar los utensilios de las personas enfermas después de comer con agua caliente y jabón para matar los microbios.
- Mantenerse alejado de multitudes y sitios públicos

Si tienes influenza:

- No automedicarse y evitar el uso de aspirinas o medicamentos similares que contengan ácido acetil salicílico.
- Controle la fiebre con medios físicos.
- 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.