

## ¿CÓMO RECONOCER A UN ENFERMO GRAVE PARA REFERIRLO A UN HOSPITAL?

### NIÑOS

- 1.- Fiebre alta y dificultad para respirar
- 2.- Aumento de la frecuencia respiratoria
  - Entre 2 y 11 meses: más de 50 respiraciones por minuto
  - Entre 1 y 5 años: más de 40 respiraciones por minuto
- 3.- Falta de apetito
- 4.- Irritabilidad y/o convulsiones
- 5.- Trastornos del estado de conciencia

## ¿CÓMO RECONOCER A UN ENFERMO GRAVE PARA REFERIRLO A UN HOSPITAL?

### ADULTOS

- 1.- Dificultad para respirar
- 2.- Vómito o diarrea persistentes
- 3.- Trastornos del estado de conciencia
- 3.- Falta de apetito
- 4.- Deterioro agudo de la función cardíaca
- 5.- Agravamiento de una enfermedad crónica

SÍNTOMAS	RESFRIADO COMÚN	INFLUENZA
Fiebre	Niños hasta 39° Adultos poco frecuente	Puede elevarse hasta 40° Dura de 3 a 4 días
Tos	Leve o moderada	Casi siempre
Dolor de cabeza	Raras veces	Inicio brusco y de gran intensidad
Dolores musculares	Leve a moderado	Gran intensidad (generalmente)
Cansancio y debilidad	Leve a moderado	Puede durar de 2 a 3 semanas
Decaimiento	Leve	Inicio brusco y de gran intensidad
Congestión nasal	Frecuente	Algunas veces
Ardor y/o dolor de garganta		

\* Basado en cuadro comparativo realizado por la Dirección General de Epidemiología



Para mayor información puede consultar los siguientes sitios de Internet:

Secretaría de Salud  
[www.salud.gob.mx](http://www.salud.gob.mx)

Dirección General de Promoción de la Salud  
[www.dgps.salud.gob.mx](http://www.dgps.salud.gob.mx)

Dirección General de Epidemiología  
[www.dgepi.salud.gob.mx](http://www.dgepi.salud.gob.mx)

Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica y control de Enfermedades  
[www.cenave.gob.mx](http://www.cenave.gob.mx)



Consulado de México en San Bernardino

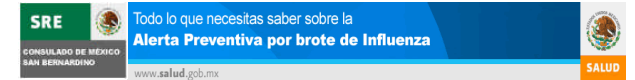
Ventanilla de Salud

293 North "D" St., San Bernardino, CA., 92401

Instituto de los Mexicanos en el Exterior

Contacto: Ricardo García (909) 889-7846

Teléfono de Emergencia de Protección: (909) 633-1982



## Información Preventiva por brote de Influenza

### Qué hacer

#### ¿QUÉ ES LA INFLUENZA?

Enfermedad de las vías respiratorias causada por un virus extremadamente contagioso, existen tres tipos diferentes de virus (A, B, C) los cuales pueden mutar (cambiar), y existen varios subtipos. Es importante porque afecta a todas las edades, y en mutaciones importantes del virus suele causar complicaciones graves e incluso la muerte en un gran número de personas, frecuentemente niños y ancianos.

#### ¿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 O SÍNTOMAS PARA SOSPECHAR DE INFLUENZA?

Fiebre mayor de 38° C (100.4 F°).

Tos frecuente e intensa.

Dolor de cabeza.

Falta de apetito.

Congestionamiento nasal.

Malestar general.

## ¿CÓMO SE CONTAGIA LA INFLUENZA?

De persona a persona a través de las secreciones de nariz y boca (toser, estornudar, hablar, cantar) o por contacto directo (las manos, cuando el enfermo no se las lava, los besos). Es muy contagiosa (3-7 días una vez que inician los síntomas) y de mayor riesgo cuando ocurre en lugares cerrados (estancias, guarderías infantiles, escuelas, asilos, albergues, entre otros). Se estima que ante una epidemia esta podría recorrer el mundo en un periodo de 3 a 6 meses.



## ¿CÓMO SE REALIZA EL DIAGNÓSTICO DE INFLUENZA?

Es necesario que un médico lo estudie para realizar un examen clínico detallado e investigue antecedentes de otros enfermos, contactos y viajes. El diagnóstico se realiza mediante la identificación del virus en secreciones de nariz o laringe (aislamiento viral) durante las primeras 24-72 horas de iniciada la enfermedad, o mediante el estudio de sangre para identificar anticuerpos.

## ¿LA INFLUENZA SE PUEDE COMPLICAR?

Sí, un cuadro de influenza no tratado adecuadamente o asociado a otra enfermedad no controlada puede generar complicaciones, principalmente respiratorias (otitis, sinusitis, rinitis, neumonía, bronconeumonía, laringitis obstructiva), cardíacas o incluso la muerte, esto se observa frecuentemente cuando ocurren grandes brotes o epidemias.

Es necesario vigilar a los niños ya que si reciben tratamiento con ácido acetilsalicílico (aspirina o mejoral) pueden presentar encefalitis.

## ¿EXISTE TRATAMIENTO PARA LA INFLUENZA?

La influenza es causada por un virus, para los cuales no existe tratamiento, sin embargo hay medicamentos que hacen la enfermedad más tolerable, la acortan y disminuyen los síntomas, siempre y cuando se administren durante las primeras 48 horas de la enfermedad. Los medicamentos son de uso delicado, sólo el médico está capacitado para determinar si deben administrarse a un paciente, ya que no están exentos de efectos secundarios

## ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA INFLUENZA?

Existe una vacuna que se ha referido como la mejor forma de prevenir la Influenza, ésta se prepara cada año considerando los tipos de virus circulantes en el mundo, es bien tolerada pero no debe aplicarse a personas con alergia a las proteínas del huevo, con antecedente de reacción grave a la vacuna o que hubiera padecido Síndrome de Guillain-Barré (seis semanas antes de la vacunación).

## RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN EN GENERAL

- Mantenerse alejados de las personas que tengan infección respiratoria.
- No saludar de beso ni de mano.
- No compartir alimentos, vasos o cubiertos.
- Ventilar y permitir la entrada de sol en la casa, las oficinas y en todos los lugares cerrados.
- Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos u objetos de uso común. En caso de presentar un cuadro de fiebre alta de manera repentina, tos, dolor de cabeza, muscular y de articulaciones, se deberá acudir de inmediato a su médico o a su unidad de salud.

- Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.
- Comer frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña).
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Evitar exposición a contaminantes ambientales.
- No fumar en lugares cerrados ni cerca de niños, ancianos o enfermos.
- Acudir al médico inmediatamente si se presentan los síntomas.



## ¿QUE MEDIDAS SE RECOMIENDAN PARA LOS ENFERMOS DE INFLUENZA?

- Permanecer en casa, evite acudir a centros de trabajo, escuelas o lugares donde exista concentración de personas (teatros, cines, bares, autobuses, metro, discotecas, fiestas, etc). Esto evitará que otros se infecten a través de usted.
- Cúbrase boca y nariz con un pañuelo al hablar, toser, estornudar. Esto evitará que las personas a su alrededor se enfermen.
- Evite tocarse ojos, boca y nariz ya que el virus se disemina cuando una persona toca algún objeto contaminado y luego se toca los ojos, boca o nariz.
- La influenza se puede prevenir mediante la aplicación de una vacuna que se prepara según el tipo de virus circulante en el mundo), es necesario vacunarse cada año.
- Evite el polvo, humo del tabaco y otras sustancias que pueden interferir con la respiración y que hace a los niños más propensos a enfermarse.
- Utilizar cubrebocas, tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico y estornudar sobre el ángulo interno del codo.
- Una vez transcurridas 24 horas sin ningún síntoma, se puede regresar a las labores habituales.