

Medidas Básicas de Prevención ante el Riesgo de Influenza

29 de abril, 2009

Manténgase informado de la situación por las fuentes oficiales de cada país y siga las indicaciones que brinden las autoridades sanitarias por los medios de comunicación masivos.

¿Cómo se diagnostica? Es necesario que un médico haga 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 humana 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).

Recomendaciones en los centros de trabajo, centros educativos, servicios públicos y Comercio.

- Disponer en los servicios sanitarios jabón, papel desechable o bien secadora eléctrica.
- Tener de manera visible la técnica de lavado de manos.
- Reforzar mediante comunicados internos, las medidas de lavado de manos y de protocolo de estornudo y tosido.
- Si se identifican personas con síntomas de gripe o respiratorios, referirlas a un establecimiento de salud más cercano o a su médico de empresa.

Recomendaciones para los viajeros

Si tiene que viajar

- Evitar las aglomeraciones y aplicar las medidas de higiene de lavado de manos y protocolo de estornudo.
- Declare si estuvo en un lugar afectado al Consultorio Médico o visite su centro de atención más cercano.

Si viene de zonas afectadas

- Controle su temperatura después de tres días de su regreso.
- En caso de fiebre debe consultar por teléfono al establecimiento de salud más cercano.
- Utilice pañuelo o mascarilla para proteger a su familia y entorno.
- Informe donde tuvo contactos después de su ingreso al país.
- Seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias del país.

Medidas personales:

- No saludar con besos ni dando la mano.

- No compartir alimentos, vasos o cubiertos.
- Ventilar y permitir la entrada del sol en la casa, las oficinas y en todos los lugares cerrados.
- Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, utensilios, 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
- 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.
- Extremar las medidas de lavado de manos:
 - antes y después de comer, de atender un enfermo, de cambiar pañales.
 - luego de tocar objetos como teléfonos, celulares, carros de supermercado, viajar en
 - Autobús, uso de computadoras, entre otras.
 - después de volver de la calle.
 - después de toser o estornudar.
- El tiempo adecuado para un lavado de manos eficaz es de 40-60 segundos, el mismo que tarda cantando la canción “Cumpleaños Feliz”.
- Utilizar pañuelo desechable o papel higiénico al estornudar o toser. En caso de utilizar
- Pañuelo de tela, no compartirlo, cambiarlo diariamente y lavarlo inmediatamente después de usarlo para evitar la propagación de gérmenes. Si no tiene pañuelo, utilizar el antebrazo.
- No visitar personas enfermas o con síntomas de resfriados y gripes.
- **Si está resfriado o tiene gripe**, evitar dar la mano, besar y visitar personas. No tocarse los ojos ni la boca. No fumar. **Se recomienda a estas personas**, mantenerse en sus casas y no acudir a sitios públicos de concentración como: iglesias, cines, estadios, centros comerciales, entre otros.
- Los síntomas que provoca esta enfermedad son: fiebre superior a los 38 grados, tos y dolor de garganta. En caso de tener estos síntomas, acudir o bien llamar al establecimiento de salud más cercano.
- Limpiar frecuentemente las superficies que puedan contaminarse con secreciones respiratorias.

Recomendaciones para atender enfermos en la casa

- Mantener a la persona en una habitación aislada del resto de aposentos. Que tenga suficiente ventilación.
- Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de atender el enfermo.
- A la hora de atender al enfermo, se debe cubrir boca y nariz con mascarilla. Preferiblemente y disponerlo adecuadamente en un basurero.
- Todos los implementos para comer y de uso personal deben lavarse bien y desinfectarse o hervir. Idealmente utilice implementos desechables y descarte inmediatamente después de usarlos. Use guantes para la manipulación.
- No permitir el contacto de personas con bajas defensas, niños, adultos mayores y embarazadas, con el enfermo.
- Evitar el contacto con fluidos del enfermo. Si hay contacto accidental, lavarse con agua y jabón inmediatamente.

- De ser posible, es ideal utilizar un baño específicamente para el enfermo. Si no, desinfectelo cada vez que lo utilice.
- Reposar.
- Hidratarse con abundantes líquidos.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Evitar el consumo de Aspirina (ácido acetil salicílico), especialmente en menores entre 2 y 16 años, por el riesgo de complicaciones asociadas con su consumo.
- Cubrir boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable preferiblemente y disponerlo adecuadamente en un basurero para no transmitir el virus a otros.

Consultorio Médico del IICA