



## INFLUENZA H1N1

**La población no debe preocuparse, por la alerta por el fenómeno de casos de influenza que se están presentando en el Estado de México.**

- La influenza es una enfermedad de las vías respiratorias que se vuelve más frecuente en invierno.
- Afecta a todas las edades y sus complicaciones, similares a las de una fuerte gripe, pueden causar la muerte; el foco de vacunación son los niños menores de tres años y las personas mayores de 60.
- El virus se clasifica en tres tipos: A, B y C (ésta última es la menos peligrosa). Tal como lo hacen todos los virus, el de la influenza tiene la capacidad de mutar, lo que le permite alojarse en otros organismos y defenderse de las "vacunas".
- La influenza a diferencia de un resfriado común, el paciente presenta fiebre por arriba de 38 grados, tos (que puede ser seca y en dos días con flema), dolores de cabeza, dolores musculares, dolor en las articulaciones, escurrimiento nasal transparente y constante, ardor en la garganta, cansancio y debilidad y sensación de tristeza.
- La persona que adquiere influenza y padece diabetes o hipertensión arterial debe tener estabilizado sus niveles de glucosa y presión, de lo contrario podría presentarse una neumonía.

## COMO REHUIRLE AL VIRUS

**Ciertos hábitos los conocemos desde la infancia, y algunos otros podríamos incorporarlos para evitar caer enfermos.**

- **Mantenga limpios los barandales**, teléfonos, controles remotos, manijas y asas de la casa.
- **Procure no compartir alimentos ni bebidas**, pero si debe hacerlo, jamás emplee los mismos cubiertos o vasos.
- **Vuelva a lo básico**: coma bien- balanceadamente- y haga cuanto ejercicio pueda.
- **Apele al sentido común**: manténgase alejado de personas enfermas y, si se siente con una gripa atípica o muy fuerte, acuda al médico.
- **Cubra su boca al toser** y estornudar con el antebrazo o un pañuelo desechable, jamás con las manos ni con pañuelos que vuelva a guardar.
- **Lave frecuentemente sus manos y antebrazos** con agua y jabón abundante. Báñese a diario.
- **Evite saludar de mano-** y mucho más de beso- a quienes vea agripados. Si usted es el enfermo, redoble las precauciones.
- **Lave lo más frecuentemente posible**, toallas y ropa que utilice.
- **Procure evitar lo más que se pueda** las aglomeraciones de gente-sobre todo en lugares cerrados y por lapsos largos-, sea en el trabajo, transporte o reuniones.
- **Mantenga ventilado** su hogar y lugar de trabajo, pero sin permitir la creación de corrientes de aire en los recintos en que se encuentre.

**Mensaje del  
Depto. Médico**