

ALERTA SANITARIA POR CASOS DE INFLUENZA

La alerta sanitaria que rige por ahora a gran parte de nuestro País nos da una oportunidad de apoyar a todos, de aprender más y sobre todo de ser ejemplo ante la situación.

Para esto hay que aprender algunas cosas y seguir algunas recomendaciones que a continuación encontrarás.

¿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 por lo que es importante que a los primeros síntomas acudas a recibir atención médica.

¿ES LO MISMO RESFRIADO O GRIPE COMUN QUE 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.

¿CÓMO SE CONTAGIA LA INFLUENZA?

De persona a persona a través de las secreciones de nariz y boca (tos, 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.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS O SINTOMAS PARA SOSPECHAR DE INFLUENZA?

- Fiebre mayor de 38° C.
- Tos frecuente e intensa.
- Dolor de cabeza.
- Falta de apetito.
- Congestionamiento nasal.
- Malestar general.

¿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. Y TEN MUCHO CUIDADO: Es necesario vigilar a los niños ya que si reciben tratamiento con ácido acetil salicílico pueden presentar encefalitis.

¿EXISTE UN 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 soportable, la acorta y disminuye 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.

¿COMO 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 GENERALES:

- Mantente alejado de las personas que tengan infección respiratoria.
- No saludes de beso ni de mano.
- No compartas alimentos, vasos o cubiertos.
- Ventila y permite la entrada de sol en la casa, las oficinas y en todos los lugares cerrados.
- Mantén limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos u objetos de uso común (botones de timbres en los edificios, de elevadores, teclados de computadoras).
- En caso de presentar un cuadro de fiebre alta de manera repentina, tos, dolor de cabeza, muscular y de articulaciones, acude de inmediato a tu médico o a tu unidad de salud.
- Abrígate y evitar cambios bruscos de temperatura. Si hace calor, no te expongas al aire acondicionado a baja temperatura.
- Comer frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña). Los complementos vitamínicos pueden ayudar pero no prevenir la enfermedad.
- Lávatte las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Evita la exposición a contaminantes ambientales.
- No fumes, pero si lo haces procura evitarlo en lugares cerrados ni cerca de niños, ancianos o enfermos.
- Acude al médico inmediatamente si se presentan los síntomas. NO CONSUMAS MEDICAMENTOS PALIATIVOS DE LA GRIPE. Los síntomas se pueden ocultar y hacer difícil su detección y atención.

¿QUE MEDIDAS SE RECOMIENDAN PARA LOS ENFERMOS DE INFLUENZA?

- Permanece en casa, evita 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 ti.
- Cubre tu boca y nariz con un pañuelo al hablar, toser, estornudar. Esto evitará que las personas a su alrededor se enfermen. Es útil usar permanentemente un cubre bocas.
- Evita tocarte 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.
- Evita el polvo, humo del tabaco y otras sustancias que pueden interferir con la respiración y que hace a los niños más propensos a enfermarse.
- Utiliza cubre bocas, tira los pañuelo desechable en una bolsa de plástico y si estornudas hazlo sobre el ángulo interno del codo.
- Una vez transcurridas 24 horas sin ningún síntoma, se puede regresar a las labores habituales.

¿QUE PUEDO HACER YO COMO SCOUT?

- Infórmate. Hay que estar atentos a la información y boletines que emitan las autoridades y acatar las disposiciones sanitarias que nos sean indicadas.
- NO TE EXPONGAS. Las autoridades han asignado las tareas de control de población y apoyo general a aquellos a quienes han capacitado para ello, nuestro trabajo como scouts es apoyarles pero en lo que nos corresponda.
- Verifica que en tu hogar se acaten las medidas sanitarias, informa a tu familia, a tus amigos, convéncelos de que todo lo que hagamos es para el bien de todos.
- Difunde esta información entre tus amigos y conocidos, NO HAGAS CORREOS MASIVOS, pero si apoya a difundir donde consideres necesario. Imprime este boletín y pégalo en tu ventana, en tu cubículo de oficina, en la tienda de la esquina.

INFORMACION COMPLEMENTARIA

USO DEL CUBREBOCAS

El cubre bocas, puede mejorar la eficacia de las medidas tendientes a evitar el contacto directo con otras personas. Sin embargo, las mascarillas no proporcionan una protección del 100%, por lo que debes considerarlas únicamente como una medida complementaria.

Su uso adecuado garantizará sus cualidades de protección para esto sigue las recomendaciones:

- Vigila que cubra por igual nariz y boca, estar firmemente sujeta por detrás de la cabeza, al sacar el cubre bocas de su empaque, introducirse la parte de la cinta corrida primero a modo que quede como sujeción inferior y ata la cinta restante de manera que logre una firme sujeción. Verifica que la costura quede hacia adentro, hacia la boca, de otro modo no sirve.
- Los tapabocas tienen una durabilidad de a lo sumo un par de horas, después de ese tiempo, los vapores condensados y la humedad acumulada, dejan de permitir un correcto filtrado. Si notas que además se rompen, cámbialo.
- Al desecharlos hacerlo de manera responsable nunca los tires por la calle.
- No lo uses en el cuello "mientras" transitas de un lado a otro, el sudor del cuello lo inutiliza.

LAVADO DE MANOS

El virus se transmite cuando de manera irresponsable estornudamos o tosemos y la saliva que expulsamos aunque invisible termina sobre objetos de uso común, como barandales, teléfonos, manijas de puertas, etc. Ten en cuenta que estos virus no sólo se transmiten de persona a persona, sino también por contacto con superficies contaminadas (por ej. barandillas o manijas de puertas).

Para evitar contagios sigue las recomendaciones:

- Es necesario lavarse las manos con frecuencia y a fondo utilizando agua y jabón, lava bien entre los dedos y las uñas, en lo posible incluso usa un cepillo. Es igualmente importante secárselas bien.
- Los geles a base de alcohol y las toallas limpiadoras como las de bebe son un paliativo para casos en los que no cuentes con agua y jabón, pero no son la mejor opción.
- Los momentos más importantes en que deben lavarse las manos son los siguientes: antes de preparar o ingerir alimentos; después de toser o estornudar, de limpiarse la nariz o limpiársela a un niño o de mantener contacto con otras personas (por ejemplo, al cuidar a una persona enferma).
- Al regresar a casa, en lo posible deja tu calzado y el abrigo junto a la puerta y lávate las manos o si puedes toma una ducha.
- Enjuaga el jabón una vez que termines, y procura limpiar el sitio donde se coloca junto al lavabo, no permitas que los restos de jabón se acumulen.

MEDIDAS HIGIENICAS EN COMUNIDAD

Algunas medidas complementarias pueden ayudar:

- Limpia, si es posible diariamente, las superficies que entren en contacto frecuentemente con las manos (por ejemplo en la cocina o el baño, manijas de puertas, barandales), si vives en un edificio entre todos mantengan lo más limpios posibles barandales de escaleras, botones de elevadores y timbres.
- No compartas platos, vasos, cubiertos, ni alimentos, vigila que los niños tampoco lo hagan.
- Asegúrate de ventilar a fondo las estancias.
- No acudas a los hospitales o centros de salud solo porque estornudaste.
- TOMA EN CUENTA LO SIGUIENTE:
- NO HAGAS CASO DE RUMORES NI LOS DISPERSSES, provoca desinformación, esto es muy peligroso.
- El virus no se contagia por comer carne de cerdo, es más fácil adquirir alguna enfermedad intestinal que tampoco es recomendable, para evitar esto hay que cocinar bien los alimentos, manejarlos con higiene y evitar consumirlos de lugares poco saludables.
- El virus es muy sensible y puede ser fácil contener su desarrollo por eso nos piden extremar las condiciones de limpieza y evitar contagios. Como comunidad si acatamos las medidas que nos son indicadas podremos contener esta enfermedad, depende mucho de nosotros.
- El virus NO CAUSA LA MUERTE por el hecho de contagiarnos, lo que ocasiona problemas es no atenderse rápida y adecuadamente, por médicos. Por eso es importante que a la menor sospecha de tener los síntomas que ya te mencionamos, acudir al médico para así detener su crecimiento.
- Salir de la zona declarada contaminada no sirve, al contrario puede dispersarla más por eso nos piden que procuremos reducir nuestros movimientos a los necesarios.
- NO acudas a hospitales o clínicas si no es por algo real, los alrededores de los hospitales hay que mantenerlos lo menos llenos posibles para que los médicos puedan hacer su trabajo mejor.
- NO llenes los correos de todos los amigos de tus lista con mensajes alarmistas o reenvíos de información, cuando haya un mensaje importante, márcalo así y evita que los demás dejen de leerlos por cansancio de recibir tantos que dicen saber la verdad.
- Sobre todo, recuerda que como **scout** nuestro deber es ser serviciales, amigos de todos y que sabemos silbar y cantar en las dificultades. Contagiemos a todos de nuestra alegría y disposición.

PARA SABER MÁS

- <http://www.dgepi.salud.gob.mx/pandemia/FLU-INDEX.html> SITIO DEL SECTOR SALUD
- http://esp.brainpop.com/mx/category_48/subcategory_460/subjects_4064/ SITIO PARA NIÑOS QUE AYUDA COMPRENDER LA INFLUENZA VARIANTE ESTACIONARIA
- <http://www.salud.gob.mx/> SITIO DE LA SECRETARIA DE SALUD
- <http://www.salud.df.gob.mx/ssdf/> SITIO DE LA SECRETARIA DE SALUD DEL D.F.

