



SUBSECRETARIA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

SALUD



34 efectivas

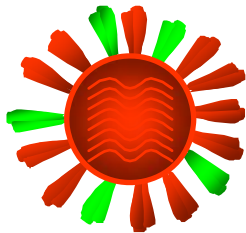




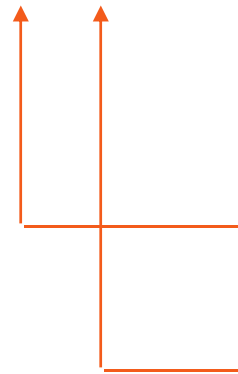
Clasificación del virus de la Influenza

SALUD

Virus tipo A



H1N1*



HA subtipo

NA subtipo

Tipo de virus

Sitio de aislamiento

Código del Lab/número
del cultivo

Año de aislamiento

A/Singapore/6/86

* subtipos para el virus A solamente



Características del virus

SALUD

✓ Tipo A

- Epidemias y pandemias
- Animales y humanos
- Todas las edades

✓ Tipo B

- Epidemias moderadas
- Únicamente humanos
- Afecta principalmente niños

Síntomas de la Influenza

- Inicio súbito de los síntomas (aparecen de repente)
- Fiebre superior a 38°
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular y de articulaciones
- Ataque al estado general y decaimiento (cuando no te puedes levantar)
- Escurrimiento nasal
- Ojos irritados
- Puede presentarse diarrea

**Si se presenta estos síntomas es NECESARIO
ACUDIR A LA UNIDAD DE SALUD**





Signos de Alarma de la Influenza

SALUD

- ✓ Dificultad para respirar
- ✓ Dolor de Pecho
- ✓ Flemas con sangre
- ✓ Confusión o somnolencia

***Si se presentan estos signos,
acuda de inmediato al Hospital***

Fases de Alerta

FASES OMS	PREPANDEMIA		ALERTA PANDEMICA			PANDEMIA
	1	2	3	4	5	6
	No hay nuevos subtipos de virus de influenza en seres humanos	Nuevo subtipo de virus en animales con riesgo considerable de enfermedad humana	Casos de enfermedad humana con un nuevo subtipo de virus sin transmisión de humano a humano	Pequeños brotes de enfermedad. Transmisión limitada de persona a persona	Brotos mayores de enfermedad. Transmisión limitada de persona a persona	Transmisión sostenida de la enfermedad
MEXICO 	PREPANDEMIA					PANDEMIA 6
	1 Actividades de Preparación a Nivel Nacional					2 3 4 5
	2 Casos en Asia	3 Casos en dos Continentes excepto América	4 Casos en América	5 Casos en México		

Esta era la definición previa; ahora el escenario es de origen en América



SALUD

Competencias en salud





Información clave

- ✓ Acciones para no contagiarse
- ✓ Acciones para no contagiar
- ✓ Acciones para cuidado del enfermo
- ✓ Acciones para el entorno físico



EJEMPLOS

- Lavarse las manos correctamente y con frecuencia
- Evitar toser o estornudar frente a otras personas
- Cubrirse la boca con un pañuelo o antebrazo al toser o estornudar
- No escupir al piso
- Evitar cambios bruscos de temperatura
- **CONDICIONES FÍSICAS FAVORABLES EN EL ENTORNO** (Hogar, Trabajo, Escuelas, etc)
- Autocuidado y uso racional de los servicios médicos
 - Casa
 - Médico
 - Hospital

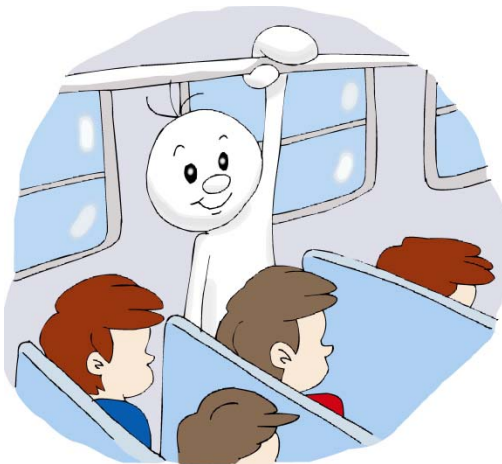
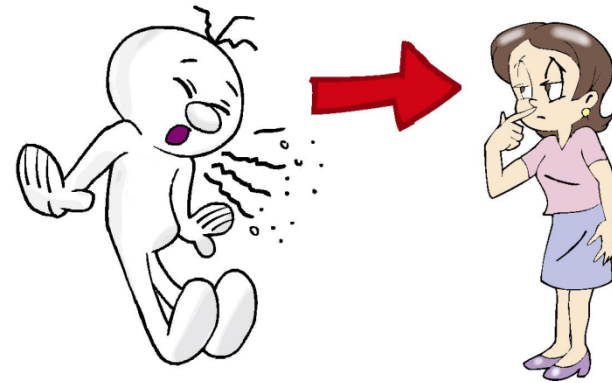




SALUD

Mecanismos de contagio

- **Al estornudar o toser:**
 - El virus se mantiene suspendido en el aire
- **Al tocar superficies contaminadas con el virus (manos, barandales, etc.)**



Niños principales transmisores de la enfermedad:

- Liberan mayor cantidad de virus y por más tiempo (5 días antes de presentar síntomas)



Medidas de higiene

SALUD

- ✓ **Cubrir tu nariz y boca** con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- ✓ Si no tienes pañuelo **utiliza el ángulo del codo.**
- ✓ **Lavar tus manos** después de toser o estornudar.
- ✓ **Evitar saludar de mano o de beso**, cuando estés enfermo.
- ✓ **Evitar compartir** vasos, platos y cubiertos con los demás.
- ✓ Evitar escupir en el suelo.



¿Cuál es la mejor manera de prevenir la influenza desde la escuela y disminuir la diseminación de nuevos casos?

- Mantenerse alejados de personas que tengan infección respiratoria aguda
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, preferentemente líquido o bien, usar gel antibacteriano con base de alcohol.
- Si no se cuenta con jabón líquido, utilizar jabón de pasta en trozos pequeños.
- No saludar de beso , ni de mano
- Evitar acudir a sitios muy concurridos
- No compartir alimentos, vasos, cubiertos
- Ventilar y permitir la entrada del sol, a los salones de clase, las oficinas, etc.
- Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos y objetos de uso común
- Mantente sano: Diariamente come verduras y frutas y toma por lo menos 8 vasos de agua potable.

¿Cuál es la mejor manera de prevenir el contagio de la enfermedad?

- Al igual que para la influenza estacional, las **medidas básicas de higiene** podrán disminuir el contagio de la influenza porcina.
- El lavado **adecuado** y frecuente de **manos**:

- Está comprobado que **disminuye** hasta un 45% las consultas médicas por **infecciones respiratorias**.[\[1\]](#),[\[2\]](#)
- Utilizar **agua y jabón** es muy importante porque rompe con el ciclo de transmisión del virus.

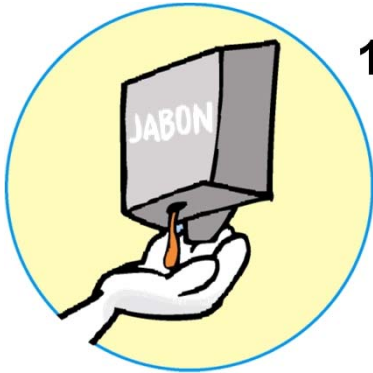


[\[1\]](#) Ryan MA, Christian RS, Wohlrahe J. Handwashing and respiratory illness among young adults in military training. Am J Prev Med. 2001 Aug;21(2):150-1.

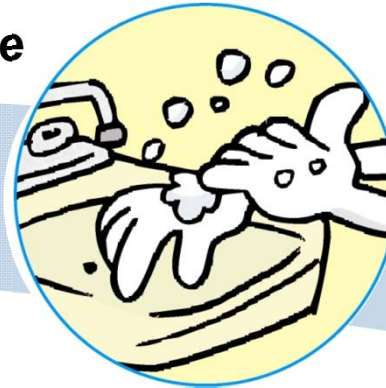
[\[2\]](#) Luby SP, Agboatwalla M, Feikin DR, Painter J, Billhimer W, Altaf A, Hoekstra RM. Effect of handwashing on child health: a randomised controlled trial. Lancet. 2005 Jul 16-22;366(9481):225-33.



Técnica adecuada de lavado de manos



1. Utiliza siempre jabón.
líquido de preferencia.



2. Talla con fuerza las palmas, el dorso de la mano y entre los dedos.



3. Lávalas por 15 a 20 segundos sin olvidar las muñecas.



6. Con el mismo papel cierra la llave del agua y **abre** la puerta del baño



5. Seca las manos con papel desechable.



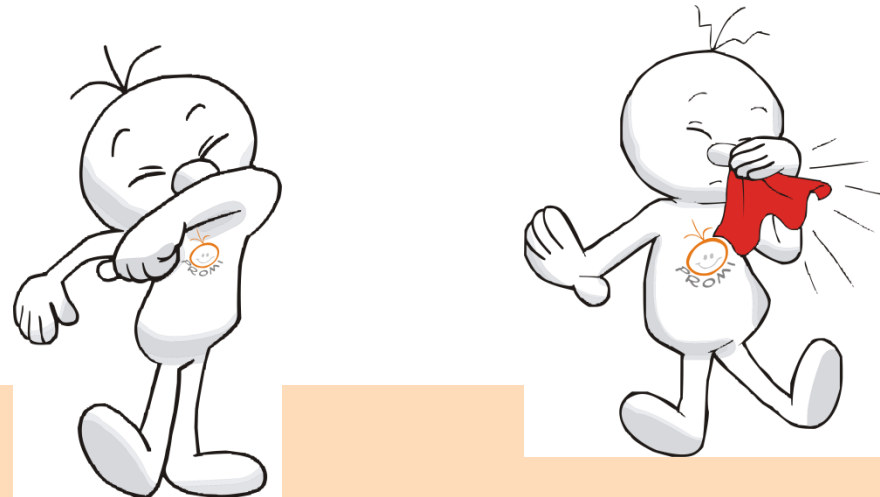
4. Enjuaga completamente.



SALUD

¿Qué debo hacer si estoy enfermo para no contagiar?

- Quedarse en casa y mantenerse en reposo hasta que ya no haya síntomas
- Cubrirse nariz y boca con pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo al toser o estornudar
- Utilizar cubrebocas si está enfermo
- No compartir utensilios (vasos, cubiertos, etc.)
- Tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico
- Una vez transcurridas 24 horas sin ningún síntoma puede regresar a sus actividades habituales

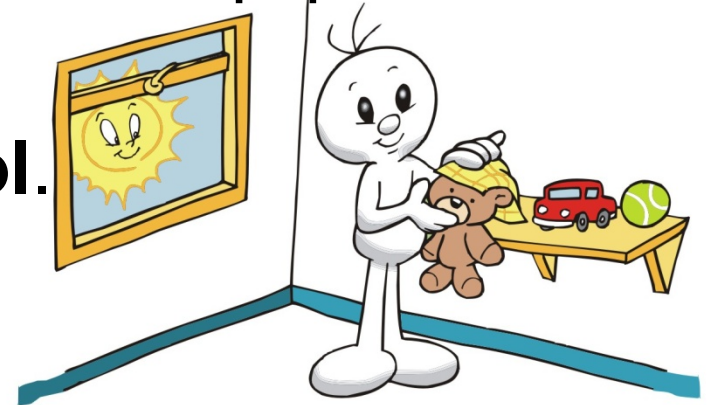




Las medidas de prevención en la escuela

SALUD

- **Medidas de limpieza y mantenimiento**
- **Asegurar el acceso al agua y al jabón**
- **Ventilación adecuada**
- Mantener limpios y desinfectados las **superficies** de contacto y objetos de uso común como: manijas, barandales, material educativo, teléfonos, equipo de cómputo (tableros) etc.
- Permitir la entrada del **sol**.





SALUD

<http://dgps.salud.gob.mx>

<http://promoción.salud.gob.mx>

01-800-123-1010

De libre utilización

Puede insertarse logos institucionales



SALUD

¡Involúcrate!

La Salud está en Tus Manos

