

Influenza

Recomendaciones que se han dado por diferentes medios

28 de Abril del 2009, 30 de Abril del 2009

Es un problema serio, pero creo que las medidas que se están tomando son adecuadas y tienden a evitar su reproducción y a curar a los enfermos, y el pueblo esta respondiendo bien.

Las medidas básicas: son usar tapabocas, lavarse las manos, no reunirse si no es indispensable
Medidas de prevención

<http://www.ipn.mx/wps/wcm/connect/IPN%20HOME/ipn/estructura+principal/influenza2.html>

Síntomas comunes de la influenza

La influenza generalmente se presenta de manera súbita y el enfermo puede mostrar los siguientes síntomas:

Fiebre (por lo general alta, mayor de 39°C), Dolor de cabeza intenso, Cansancio (puede llegar a ser extremo), Tos, Dolor de garganta, Escurrimiento nasal, Dolores musculares, articulares, Diarrea y vómito (más frecuente en los niños que en los adultos)

Evoluciona rápidamente al presentarse los primeros síntomas

La influenza y sus características

www.ipn.mx/wps/wcm/connect/IPN%20HOME/ipn/estructura+principal/influenza1.html

Actualización Gripe por A(H1N1), Organización Mundial de la Salud (OMS) (Incluye mapas)

<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/updates/es/index.html>

El Universal, datos de Influenza en México y el Mundo

<http://www.eluniversal.com.mx/>

El virus “brinca” en dos fases: el rebote, la peor

Evangelina Hernández, El Universal, Viernes 01 de mayo de 2009

“Las epidemias de influenza han registrado un “rebote” meses después de su primera manifestación, cuando aparentemente el problema de emergencia sanitaria había sido controlado”

<http://www.eluniversal.com.mx/notas/595117.html>

Es importante, no creer que, porque no se ven muchas gentes enfermas en la calle no existe la epidemia.

Suponiendo que existen alrededor de 2,000 personas enfermas en la Ciudad de México, eso significa que, uno de cada 10,000 personas esta enferma, o sea que no se nota porque la densidad es baja, pero existe y causa muertes, el que no se vea no quiere decir que no exista.

En la Cd. de México el problema es en toda la ciudad (delegaciones y municipios), no solo en el centro del D.F.

Para evitar la reproducción *es indispensable evitar que la gente se reúna* (por eso el cierre de Iglesias, escuelas, estadios, restaurantes, antros, etc.).

Es *un grave error creer que, si empieza a disminuir entonces ya se termino el problema*, este tipo de enfermedades tiene un periodo de incubación, entonces un enfermo puede estar contaminando sin manifestar síntomas hasta varios días después (por eso son las cuarentenas).

Es importante estar atento a las noticias y tomar en cuenta que *cada día ocurren muchas otras cosas, que también es importante conocer*, recomiendo portales de noticias como:

Mexico City Newspapers

<http://www.allyoucanread.com/mexico-city-newspaper-mexico/>

Y <http://www.allyoucanread.com/newspapers/>

Es importante seguir actuando, se pueden hacer muchísimas cosas mediante internet y medios no presenciales, ahora es cuando volverse creativo, productivo y aprovechar y desarrollar los medios que tenemos a nuestro alcance.

En lo que se pueda:

No salgan si no deben salir a algo urgente.

Tratar de evitar reunirse con personas de diferentes lugares, luego la gente enferma no necesariamente muestra los síntomas.

Usar tapabocas principalmente cuando se encuentra en lugares con otras personas, si no se encuentran en farmacias o tlapalerías pueden hacerlos con pellon comprado en tiendas de telas, o usar un pañuelo o tela.

Guía para hacer un cubre bocas, Fernando Villa, El Universal, 29 de abril de 2009
http://fotos.eluniversal.com.mx/coleccion/muestra_fotogaleria.html?idgal=6671

El tapabocas es eficiente por poco tiempo (algunos dicen que media hora otros que dos horas), conviene ponerlo al sol y lavarlo.

El virus puede vivir hasta 18 horas en una superficie, es decir si alguien contaminado con el virus toca el manubrio del carrito del supermercado, o la chapa de la puerta de la oficina, o la mesa de un restaurante, el virus puede permanecer ahí hasta 18 horas y si uno usa ese carrito o toca esa puerta o esa mesa sin limpiarlo, seguramente el virus se quedará en nuestras manos. De ahí entonces, que **la mejor acción de prevención es lavarse las manos constantemente** al menos por un tiempo de 15 segundos.

Por eso, si compran cosas en tiendas, llegando a casa límpienlo y lávenlo si pueden y es recomendable que, en casa mantengamos limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos u objetos de uso común, limpiar con agua y jabón o con cloro, no usar alcohol.

Otra acción importante es no tocarse la cara, ya que aun y cuando tengamos el virus en las manos eso no es suficiente para que el virus se incube, ya que el virus requiere entrar por las mucosas de la cara (ojos, boca y nariz), por lo tanto debemos evitar tallarnos los ojos, meter los dedos a la boca y lo peor que podemos hacer es tratar de limpiarnos la nariz con los dedos pues con esto le damos entrada al virus por vía directa a las vías respiratorias.

Permitir entrar el sol y aire (evitando corrientes fuertes)

No hacer compras de pánico, pero tratar de tener suministros básicos (termómetros, frijol, arroz, chile, comida no perecedera, enlatados, leche, agua, gas, papel de baño, jabón, cloro; Botiquín con gasas, tapabocas, guantes, anti temperatura, catarro, tos, diarrea, etc.) para varios días.

Consumir cítricos como naranjas y limones

Tener claro como actuar en caso de emergencia incluyendo:

A donde llevar a alguien en caso de necesidad (IMS, ISSSTE, Hospital, Servicios de Salud, etc.) y como transportarlo (día y noche).

Si son derechohabientes de algún servicio tratar de llevarlos ahí (IMSS, ISSSTE, Hospital privado, etc.), tener a la mano y que varias personas sepan donde están los documentos que piden esos servicios.

Tener a la vista teléfonos de emergencia.

Tener algún lugar donde tener personas enfermas (zonas que se puedan separar del resto y donde entre luz).

Tener material básico que se use solo dentro de las zonas aisladas (tapabocas, guantes, termómetros, material para controlar temperatura y diarrea, etc.).

ATTE Fernando Galindo Soria

<http://www.fgalindosoria.com> <http://www.fgalindosoria.com/influenza>