

Buenos Hábitos para Cuidar la Salud en Temporada de Frío: Medidas Preventivas ante la Influenza A(H1N1)



Save the Children
México

Coordinación Nacional de Emergencias

Septiembre 2009

Ante la llegada de la temporada de frío, la Organización Mundial de la Salud (OMS) está aconsejando a los países del hemisferio norte que se preparen para una segunda ola de la pandemia del virus Influenza A(H1N1). Para nosotros en este momento, la mejor forma de lograr esto es a través de buenos hábitos como son:

1. Evitar contacto cercano

Debemos evitar el contacto cercano con personas enfermas. Al mismo tiempo, si estamos enfermos, debemos mantener nuestra distancia de otras personas para protegerlas de la infección.

2. Quedarnos en casa si nos enfermanos

Deberíamos evitar ir al trabajo, a la escuela o a realizar mandados si estamos enfermos. De esta forma, evitamos que otras personas contraigan la enfermedad.

3. Cubrirnos la boca y la nariz al estornudar

Entre las personas a nuestro alrededor, podemos disminuir su exposición al virus si nos cubrimos la boca y la nariz con un pañuelo o con el codo cuando estornudamos o tosemos.

4. Lavarnos las manos frecuentemente

Si nos lavamos las manos constantemente con jabón y/o gel antibacterial, eso ayudará a protegernos de las enfermedades. Se recomienda tallarse las manos de 15 a 20 segundos, enjuagar sin desperdiciar agua y secarse con un trapo limpio.

5. Evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca

Los gérmenes a menudo se propagan cuando tocamos algo que está contaminado y después nos tocamos los ojos, la nariz o la boca.

6. Practicar otros buenos hábitos para conservar la salud

Esto incluye: dormir lo suficiente, hacer ejercicio constantemente, controlar el estrés, beber muchos líquidos y comer alimentos nutritivos. Las siguientes frutas y verduras ayudan fortalecer el sistema inmunológico:

Cítricos (naranjas, toronjas, limas y mandarinas)	Melón	Fresas	Piña	Papaya	Guayaba
	Espinacas	Brócoli	Zanahorias	Pimientos	

7. Recordarles a los niños y niñas la importancia de cuidar su salud

Es importante manejar este tema como una manera significativa en que los niños y niñas pueden mostrar su amor hacia sí mismos y los demás; no desde la preocupación por enfermarse. Esto es particularmente revelante si se toma en cuenta la facilidad con que se transmiten las enfermedades en las escuelas.

Parte de la preparación que aconseja la OMS es reconocer los síntomas del virus y estar atento a la agudización de la infección. Los síntomas son parecidos a los de la gripe común:

- Fiebre (37.8°C) durante 2 a 4 días
- Tos
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular y de articulación
- Dolor de garganta
- Escurrimiento nasal
- Algunas veces vómitos o diarrea

La gran mayoría de los casos no son mortales. Las personas saludables que lleguen a infectarse, en general se recuperan completamente en una semana (3 a 5 días) sin que sea necesario recibir algún tipo de tratamiento médico. Sin embargo, quienes tengan condiciones como: embarazo, el asma, enfermedades cardiovasculares, diabetes y estados de inmunodepresión si requerirán un tratamiento con antivirales. Las medidas de recuperación en casa son:

- Quedarse en casa por lo menos 24 horas después de que haya pasado la fiebre (sin utilizar medicamentos para disminuir la fiebre)
- Amplio reposo
- Tomar muchos líquidos (agua, caldo, suero)
- Cubrirse la boca al estornudar o toser y limpiar manos inmediatamente después
- Evitar contacto con otras personas en la casa y limitarse a un espacio para no contagiar a los demás
- Utilizar un cubrebocas al interactuar con otras personas

Aún así, es importante consultar a un médico. Al mismo tiempo debemos estar al pendiente de la agudización de los síntomas para poder recibir atención médica urgente con base en la aplicación de antivirales (oseltamivir y zanamivir).

Entre niños y niñas, los síntomas agudos son:

- Respiración agitada o con dificultad
- Tono de piel azul o gris
- No tomar suficiente líquidos
- Vómitos severos o persistentes
- No se despierta o no interactúa
- Sentirse muy irritado al grado de que no quiere jugar
- Incremento de la fiebre y la tos (más de 3 días)
- Presión baja

Entre los adultos:

- Dificultad en respirar
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómitos severos o persistentes
- Incremento de la fiebre y la tos (más de 3 días)
- Presión baja

Si tienes alguna duda adicional, visita <http://www.who.int/csr/disease/swineflu/es/index.html> de la Organización Mundial de la Salud o http://www.cdc.gov/h1n1flu/general_info.htm de Centers for Disease Control and Prevention. También te puedes comunicar con la Coordinación Nacional de Emergencias de Save the Children en México: acaswell@savethechildrenmexico.org

Fuentes:

http://www.cdc.gov/flu/protect/habits.htm?s_cid=swineFlu_outbreak_003
http://www.cdc.gov/germstopper/home_work_school.htm
http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_content&task=view&id=1265&Itemid=569
http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2009/08/24/AR2009082402429_2.html?sid=ST2009082402674
http://www.who.int/csr/disease/swineflu/notes/h1n1_use_antivirals_20090820/en/index.html
http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm
<http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance/exclusion.htm>
<http://www.cdc.gov/h1n1flu/qa.htm>
http://www.who.int/csr/disease/swineflu/notes/h1n1_second_wave_20090828/es/index.html