

Mensajero de la Salud



SALUD





SALUD



Mensajero de la Salud

Epidemia de Influenza A (H1N1)

Introducción

La influenza A (H1N1) es una enfermedad aguda de las vías respiratorias. Es provocado por el virus de influenza A (H1N1) y tiene la capacidad de recombinarse e infectar al ser humano.

La influenza A (H1N1) es una enfermedad curable y tratable, lo más importante es iniciar el tratamiento lo antes posible en cuanto se identifiquen los síntomas.

Ante una epidemia la OMS maneja seis fases para facilitar la incorporación de nuevas recomendaciones y enfoques a los planes nacionales de preparación y respuesta existentes, así como para facilitar su comprensión, aumentar su precisión y aplicarlas en fenómenos observables.

Las fases 1, 2 y 3 corresponden con la preparación, en la que se incluyen las actividades de desarrollo de la capacidad y planificación de la respuesta, mientras que las fases 4, 5 y 6 señalan claramente la necesidad de medidas de respuesta y mitigación. Existen además periodos posteriores a la primera ola pandémica para facilitar las actividades de recuperación pospandémica.¹

La declaración de la fase 6 indica que la propagación del virus de la influenza A (H1N1) se ha presentado ya en al menos un tercer país de una región distinta, acompañada de brotes comunitarios, es decir se han confirmado casos de la influenza A(H1N1) en Norte, Centro y Sur de América, Europa y Asia, lo que significa que hay una pandemia, es decir una epidemia global.

Pandemia o epidemia global: Brote de una misma enfermedad, que se presenta de manera simultánea en más de dos continentes.

Pandemia de influenza: Enfermedad de las vías respiratorias causada por un nuevo subtipo de influenza tipo A, ante la cual la población no tiene defensas.

En el periodo posterior al de máxima actividad, la intensidad de la pandemia en la mayoría de los países con una vigilancia adecuada, habrá disminuido por debajo de la observada en

¹ http://www.who.int/csr/disease/avian_influenza/phase/es/index.html



SALUD



el momento álgido. En este periodo, la pandemia parece remitir, **sin embargo, no pueden descartarse nuevas oleadas, y los países deben estar preparados para una segunda ola.**

Las epidemias globales anteriores se han caracterizado por oleadas de actividad repartidas durante varios meses.

Cuando el número de casos disminuye, es importante sensibilizar a la población con la advertencia de que puede producirse otro brote.

En el periodo postpandémico, los casos de gripe habrán vuelto a ser comparables a los habituales de la gripe estacional. En esta fase es importante mantener la vigilancia y actualizar la preparación y los planes de respuesta.

El Principio Precautorio (o de cautela), ha sido adoptado por países que como que México son miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS), **para hacer frente a las amenazas a la salud pública por nuevas enfermedades como la de Influenza A(H1N1), ante la incertidumbre de las propiedades del virus y de su comportamiento; y de la sospecha de que pudiera ocasionar cientos de miles de enfermos y de posibles decesos,** como ocurrió con la pandemia de Influenza en el año 1918 que provocó millones de muertes en el mundo entero.

Con base en dicho Principio, **el Gobierno Mexicano y la sociedad, de manera responsable ha adoptado medidas tendientes a evitar el contagio por este virus y a diagnosticar y tratar oportunamente a las personas infectadas; a fin de disminuir el número de enfermos y de muertes** por la Influenza A(H1N1), reduciendo la brecha entre estar expuesto al virus sin sufrir la enfermedad.

Aunque el virus ha mostrado ser menos agresivo y mortal de lo que se esperaba, no se descarta la posibilidad de que permanezca en nuestro entorno y pueda provocar un mayor número de casos de enfermedad si dejamos de practicar las medidas de higiene y de sana distancia recomendadas para los diversos entornos; por lo que se deben seguir practicando y con ello, no sólo contribuir a disminuir esa posibilidad, sino también otras enfermedades comunes podrán ser evitadas por este medio. Dichas medidas varían en la medida en que la investigación sobre el virus proporcione información que avale otras acciones.



SALUD



DENOMINACIÓN DEL PADECIMIENTO:

Influenza A (H1N1)

DEMONIMACIÓN DEL EVENTO:

Epidemia de Influenza A (H1N1)

NOMBRE DEL VIRUS:

Virus de Influenza A (H1N1)

IDENTIFICACIÓN DEL VIRUS

Influenza A(H1N1)/swine/04/California/2009

Información que se debe difundir

¿Qué significa que la OMS emita la fase de alerta 6?

NO HAY QUE BAJAR LA GUARDIA

La declaración de la fase 6 indica que la propagación del virus de la influenza A (H1N1) se ha presentado ya en al menos un tercer país de una región distinta, acompañada de brotes comunitarios, es decir se han confirmado casos de la influenza A(H1N1) en Norte, Centro y Sur de América, Europa y Asia, **lo que significa que hay una pandemia, es decir una epidemia global.**

La OMS resaltó, que la declaración de una epidemia global **NO** significa que: el virus es más grave, que la enfermedad es más severa o que ha aumentado la tasa de mortalidad. Al día de hoy la OMS ha informado que hay casos confirmados en 74 países

¿Qué tan grave es una pandemia?

La OMS resaltó, que la declaración de una epidemia global **NO** significa que: **el virus es más grave, que la enfermedad es más severa o que ha aumentado la tasa de mortalidad.**

Asimismo, la OMS considera que la gravedad de **esta epidemia global es “moderada”** con base en la información clínica y epidemiológica reunida hasta el momento así como en su impacto en los sistemas de salud y en el funcionamiento social y económico de los países en que se ha presentado. Esta conclusión se deriva de que: la mayoría de las personas se recuperan de la infección sin necesidad de hospitalización; en general los hospitales y sistemas sanitarios han podido hacer frente al número de casos que han buscado atención.



SALUD



La gravedad de las pandemias puede llegar a variar considerablemente a lo largo del tiempo, dependiendo de la zona y la población. Esto se debe a los cambios experimentados por el virus, la vulnerabilidad en la población y las limitaciones en la capacidad del sistema de salud.

¿Cuáles son las recomendaciones de la OMS?

Dado que este virus no se encuentra en un área geográfica específica o es más virulento y agresivo en una zona que otra, **recomienda NO cerrar fronteras, puertos o aeropuertos y no restringir viajes internacionales, ni el comercio ya que esto resultaría inútil para contener la pandemia y sí afectaría considerablemente la economía mundial.**

¿Habrá medidas para el manejo, producción y comercio de alimentos?

El virus de influenza A(H1N1) no es un asunto de sanidad animal ni de contagio a través de los alimentos, sino de salud humana, las medidas que se tomen para proteger la salud y la vida de las personas de enfermedades propagadas por animales, vegetales o productos derivados de ellos; deben establecerse conforme a lo dispuesto en el Acuerdo sobre la aplicación de Medidas Sanitarias y Fitosanitarias de la Organización Mundial del Comercio (OMC), vigilando que no se discrimine de manera arbitraria o injustificable, ni se apliquen de manera que constituyan una restricción encubierta al comercio internacional.

¿Qué significa para México que declaren una epidemia global?

En las fases anteriores, México ha logrado fortalecer su capacidad de respuesta, ganando experiencia en la mitigación de la epidemia de influenza A (H1N1), por lo que una epidemia global no implica generar nuevas acciones, sino fortalecer todas las instrumentadas con anterioridad.

Por lo anterior, ante la inminente declaración de la fase 6, México estaría en ventaja ya que desde el 23 de abril, día en que se declaró la alerta sanitaria, se instrumentaron acciones contempladas para esta fase de acuerdo al Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Influenza.

¿Sigue habiendo casos de influenza A (H1N1) en México?

México continúa con su tendencia a la baja, el total de casos confirmados en la República Mexicana al 5 de junio son de 5,949, con 108 defunciones. La última se registró el 31 de mayo en el Distrito Federal. Cabe resaltar que del total de defunciones, el 37% tenía padecimientos metabólicos como obesidad y diabetes mellitus, 18.5% enfermedades cardiovasculares, 13% tabaquismo, 8.3% problemas respiratorios y el resto, enfermedades autoinmunes o cáncer.



SALUD



¿Cuales son las medidas de prevención que tenemos que seguir ante la declaración de una pandemia?

Para el caso de México, la declaración de una epidemia global significa que todos debemos continuar aplicando las medidas preventivas que se establecieron desde el inicio de la epidemia, como son:

- Lavado correcto y frecuente de manos con agua y jabón, de ser no posible; utilizar gel antibacteriano antes de entrar a un espacio público como cines, restaurantes, auditorios, oficinas; antes y después de utilizar el transporte público, después de manipular dinero, tocar superficies comunes, etc.
- Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca completamente con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo
- Si es necesario escupir, hacerlo en un pañuelo desechable tirarlo a la basura y lavarse las manos. Nunca escupir en el suelo
- Lavar frecuentemente corbatas, sacos, bufandas, abrigos, etc., de preferencia después de cada uso
- Tener limpia y ventilada la casa, los lugares de trabajo y las escuelas, así como limpiar superficies y objetos en común
- Quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas (fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, etc.)
- Distanciamiento prudente entre personas para reducir el riesgo de contagios.

Si todos realizamos estas medidas de promoción de la salud, prevención y distanciamiento social; contribuiremos a evitar contagios y podremos continuar con las actividades socioeconómicas del país y de nuestra vida cotidiana.

¿Tenemos que seguir otras recomendaciones?

- Es importante que las personas **no acudan a las unidades de salud o a los hospitales si no lo requieren, ya que esto provocaría una atención deficiente en los que realmente la necesitan.**
- El consumo de carne y otros **productos de origen porcino no representa peligro** alguno de transmisión.
- Se recomienda que las personas que están enfermas pospongan sus viajes y aquellas personas que presenten síntomas durante el viaje, busquen atención médica de inmediato al arribar a su destino.
- Es indispensable mantenerse informado y no guiarse por los rumores, el estar tranquilo sirve de apoyo a familiares, amistades y vecinos, la especulación provoca mayor grado de ansiedad y eso repercute en la salud.



SALUD



¿Existe impedimento para viajar a las zonas turísticas de nuestro país?

No existe impedimento para viajar a las zonas turísticas de nuestro país, ya que el sector turístico cuenta con la información pertinente y está aplicando las medidas necesarias para proporcionar una estancia dentro de las disposiciones de seguridad recomendadas.

¿La declaración de una pandemia generará casos de discriminación?

Al inicio de la epidemia de la influenza A (H1N1) se presentaron casos de discriminación hacia personas que presentaron síntomas y enfermedad; por lo que es importante recordar que la discriminación tiene su raíz en los prejuicios y la falta de información, representando un obstáculo tanto para la prevención como para el tratamiento.

La discriminación asociada con el virus de la Influenza, genera miedo y la estigmatización en las personas que lo contraen, así como sus familiares y amigos, dificultando su convivencia en la sociedad y generando vulnerabilidad extrema.

No existe motivo o justificación alguna para discriminar a las personas que estén contagiadas, por su género, nacionalidad, origen, domicilio y/o lugar de residencia.

La discriminación no evita el contagio y ni desaparece la enfermedad.

¿Se sigue llevando a cabo la vigilancia del virus de la influenza A (H1N1)?

Se sigue llevando a cabo la vigilancia de la evolución de la enfermedad y de la aparición de nuevos brotes en los diferentes entornos, particularmente en escuelas para determinar si la actividad aumenta o disminuye. Así, como la focalización de medidas de promoción, prevención y distanciamiento en aquellos municipios del país, que se consideran de alto riesgo debido al número de casos que se han presentado, la densidad poblacional, la tendencia de casos sospechosos y la temperatura ambiente.

¿Qué otras acciones se sumarán a las ya implementadas por la Secretaría de Salud?

Además de compartir experiencia e información con otros países desde el inicio de la epidemia, **México realizará en la primera semana de julio una Reunión Ministerial y Conferencia sobre influenza A (H1N1) para analizar e intercambiar las experiencias entre los países y discutir las acciones de prevención, contención y mitigación de esta la epidemia global para los siguientes meses.**

La Secretaría de Salud **continuará con la labor de mitigar y controlar esta enfermedad cumpliendo estrictamente con el Reglamento Sanitario Internacional y con el Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Influenza**



SALUD



Es importante mantener la calma y estar alertas.

En México seguiremos trabajado juntos para controlar la epidemia de Influenza A(H1N1), tú cooperación es parte fundamental de este esfuerzo, pero no debemos bajar la guardia. Debemos seguir trabajando en equipo.

Información básica de días anteriores

¿Qué es la influenza A (H1N1)?

- La influenza A(H1N1) es una enfermedad aguda de las vías respiratorias. El virus que la provoca se llama virus de influenza tipo A (H1N1). Esta enfermedad es curable y en México existen medicamentos antivirales suficientes para su tratamiento.

¿Existe alguna diferencia entre influenza estacional e influenza A (H1N1)?

Sí, el virus de la influenza estacional se presenta normalmente en la época invernal y los grupos de mayor riesgo son los niños menores de 5 años y adultos mayores de 60 años. La influenza A(H1N1) es un virus nuevo. Sin embargo, ambas son enfermedades respiratorias agudas y tienen síntomas similares.

¿Cuál es la definición correcta de enfermo sospechoso, enfermo probable y de enfermo confirmado?

Enfermos sospechosos de influenza A(H1N1):

Persona de cualquier edad que presente fiebre, tos y dolor de cabeza, acompañados de uno o más de los siguientes signos o síntomas: dolor de garganta, dolor de articulaciones, decaimiento, dolor torácico, dolor abdominal, congestión nasal. En menores de cinco años de edad, se considera como un signo cardinal la irritabilidad, en sustitución del dolor de cabeza.

Enfermos probables de influenza A(H1N1):

Personas diagnosticadas con influenza A a través de una prueba de laboratorio; aunque no se sabe el tipo.

Enfermos confirmados de influenza A(H1N1):

Personas confirmadas con influenza A (H1N1) mediante un diagnóstico de laboratorio. Por alguna de las pruebas: PCR en tiempo real o aislamiento viral.

Enfermos recuperados de influenza A(H1N1):

Personas diagnosticadas con influenza A (H1N1) y que recobraron la salud.

Muertes sospechosas por influenza A(H1N1):

Personas fallecidas aparentemente por influenza A (H1N1), sin confirmación de laboratorio.

Muertes confirmadas por influenza A(H1N1):

Personas fallecidas a causa de la influenza A(H1N1) confirmada por laboratorio.



SALUD



Fuente: Basado en los Lineamientos de Vigilancia Epidemiológica y de Laboratorio para Casos Sospechosos de Influenza humana AH1N1. Secretaría de Salud, 8 de mayo de 2009.

¿Quiénes pueden enfermarse de influenza A(H1N1)?

La influenza A(H1N1) **puede afectar a personas de cualquier edad**, pero actualmente los casos confirmados corresponden a adultos con un rango de edad de entre 20 y 50 años.

¿Cómo se puede dar la transmisión de la influenza A(H1N1)?

La influenza A (H1N1) se **transmite de persona a persona cuando las personas enfermas estornudan o tosen frente a otra sin cubrirse la boca y la nariz, al compartir utensilios o alimentos de una persona enferma, o al saludar de mano, beso o abrazo a una persona enferma de una infección respiratoria.**

- El virus de la influenza puede viajar a través de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, hasta 1.5 metros, y al toser o estornudar hasta 5 metros; por lo que se recomienda mantener una distancia con otras personas de 2.25 metros (de dos a tres brazos), considerando un 50% en el rango de protección, debido a la incertidumbre que se tiene sobre el comportamiento del virus.
- Sobrevive entre 48 y 72 horas en diversas superficies como manos, manijas, barandales, pañuelos desechables y telas; durante este período mantiene su capacidad de contagio.
- El virus entra al organismo por la boca, nariz y ojos.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza A(H1N1)?

Síntomas de la Influenza A(H1N1):

- 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).
- Tos.
- Esgurrimiento nasal.
- Ojos irritados.
- Posible presencia de diarrea.

Si se presentan estos síntomas, acudir de inmediato a la consulta externa de su Unidad de Salud



SALUD



NO AUTOMEDICARSE

¿Por qué es importante no automedicarse para la influenza A(H1N1)?

- Pueden aminorarse y retrasarse la aparición de los síntomas y dificultar el diagnóstico.
- Los antibióticos no combaten el virus.
- Los antigripales esconden los síntomas.
- **Al no estar enfermo y tomar antivirales, se genera resistencia, es decir no harán efecto cuando el cuerpo lo necesite. Por eso, sólo tendrán que ser prescritos médicamente.**

¿Cuáles son los signos de alarma?

Signos de Alarma de la Influenza A(H1N1):

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

Signos de Alarma en niños/as:

- Fiebre superior a 38° y dificultad para respirar.
- Aumento de la frecuencia respiratoria, niños/as entre 2 y 11 meses: más de 50 respiraciones por minuto. Niños/as entre 1 y 5 años: más de 40 respiraciones por minuto.
- Rechazo a los alimentos.
- Irritabilidad y/o convulsiones.
- Decaimiento (cuando no te puedes levantar).

Si un niño/a o adulto presenta alguno de estos signos, acudir inmediatamente al Hospital

¿Cuál es la mejor manera de prevenir el contagio de la Influenza A(H1N1)?

Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón con la técnica correcta.

Debido a que las manos están en contacto con una gran cantidad de superficies y objetos como barandales, teléfonos, manijas, agarraderas, teclados de computadora, billetes, monedas, etc.; y que al ser tocados por una persona con el virus puede transmitirlo fácilmente.

Técnica correcta para lavar las manos

- Usar agua tibia y jabón (de preferencia líquido).
- El jabón, si es en pastilla, debe ser pequeño y cambiarse con frecuencia (diariamente).
- Mojar las manos con agua y aplicar jabón.
- Tallar las manos enérgicamente de 15 a 20 segundos, hasta formar espuma.
- Cubrir todas las superficies de las manos y dedos, llegando hasta los pliegues de las muñecas.
- Las manos deberán secarse con una toalla de papel desechable.
- Cerrar la llave del agua con la toalla desechable y abrir la puerta del baño con la misma.
- Tirar la toalla desechable en el bote de la basura que contenga en su interior una bolsa de plástico.
- No tallar ojos, nariz o boca sin antes lavarse las manos.
- El uso del gel antibacteriano con base de alcohol es también efectivo para destruir virus y bacterias.

Lavarse las manos:

ANTES DE:	DESPUÉS DE:
<ul style="list-style-type: none"> • Preparar o comer algún alimento • Atender a un enfermo • Tratar una herida • Utilizar una computadora 	<ul style="list-style-type: none"> • Ir al baño • Toser o estornudar • Sonarse la nariz • Visitar o atender a una persona enferma • Usar el transporte público • Estar en contacto con animales, mascotas y sus desechos • Tocar carne cruda (pescados, carne y pollo) • Manipular basura o pañales • Tocar objetos no rigurosamente limpios como monedas, billetes, teléfono o llaves
AL LLEGAR: <ul style="list-style-type: none"> • Al trabajo • A casa 	

Cubrir nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo al toser o estornudar.

Si usa pañuelo, depositarlo en una bolsa de plástico.



SALUD



Mensaje: Técnica adecuada para toser o estornudar

- No cubrir la boca con la mano al toser o estornudar, así se evita que el virus se quede en las manos.
- Cubrir la boca al toser o estornudar con un pañuelo, si es desechable tirarlo a la basura y si es de tela es necesario lavarlo.
- En caso de no tener pañuelo, cubrir la boca con el ángulo interior del codo (antebrazo).
- Siempre lavar las manos después de toser o estornudar.

¿Por qué hay que poner distancia entre las personas?

Por la salud y la de todos, hay que mantener una sana distancia

El virus de la influenza A (H1N1) se transmite al expulsar gotitas de saliva cuando una persona estornuda o tose frente a otra, por lo que mantener una distancia sana reduce el riesgo de contagio.

- Una sana distancia se mide por 2 ó 3 brazos de espacio entre persona y persona.
- Al asistir a un restaurante, solicitar que las mesas y sillas de alrededor, estén separadas por 2 ó 3 brazos de distancia.
- Al tener que esperar en una fila, mantener una sana distancia de al menos un brazo.
- Procurar mantenerse alejado de los lugares muy frecuentados o con multitudes.
- Procurar conversar manteniendo una distancia de entre dos y tres brazos con la otra persona.
- En el trabajo, colocar el escritorio entre dos a tres brazos de distancia de los compañeros.
- Realizar reuniones de trabajo de corto tiempo y sólo con las personas necesarias.
- Evitar subirse al elevador con muchas personas, si esta dentro de este, procurar no conversar.
- Al ir de compras, mantener una sana distancia al pedir y recibir la mercancía.
- En el cine, auditorio o teatro buscar sentarse con la familia y/o amigos a dos butacas y a una fila de distancia de otras personas.

Otras medidas

- No saludar de beso, mano o abrazo.
- No compartir alimentos, bebidas, platos, vasos o cubiertos
- No acudir a centros de salud a menos de que presente los síntomas de la influenza A(H1N1).



SALUD



¿El cubreboca es una medida efectiva para evitar el contagio?

El cubreboca ayuda a evitar el contagio, pero no es la mejor medida. **Lo más efectivo es lavar las manos y cubrir de manera correcta al toser o estornudar, y mantener una sana distancia de 2.25 mts. (2 a 3 brazos).**

El cubreboca por sí sólo, no protege del contagio del virus de la Influenza A H1N1 y el uso incorrecto puede incluso aumentar el peligro de transmisión, en lugar de reducirlo.

Lo más importante es lavar frecuentemente las manos, la higiene adecuada de los lugares con los se tiene contacto y la forma correcta de cubrir la boca y nariz con el ángulo interno del brazo o con un pañuelo desechable al toser o estornudar.

¿Existe tratamiento para la influenza A(H1N1)?

Sí existe tratamiento y sólo podrá ser indicado por el médico

La influenza es una enfermedad tratable, lo más importante es iniciar el tratamiento en etapas tempranas. El medicamento únicamente se debe tomar bajo vigilancia médica

¿Existe vacuna para este nuevo virus de la influenza A(H1N1)?

La Organización Mundial de la Salud informó que la vacuna para la influenza estacional **NO ES ÚTIL** para combatir el virus de la influenza A(H1N1). Hasta el momento, no se ha desarrollado ninguna vacuna.

¿Cuánto tiempo debe de pasar para que el virus Influenza A(H1N1) se vaya?

El virus de la influenza A (H1N1) esta siendo controlado, seguirá presente durante mucho tiempo; por lo que es importante que aprendamos a convivir con él, como lo hemos hecho con otro tipo de virus. Por eso es necesario mantenerse alerta y tomar **las medidas preventivas** como el lavado frecuente de manos y cubrirse correctamente al toser o estornudar y convertirlas en hábitos cotidianos.

¿Por qué el Secretario de Salud entregó información científica sobre el virus a la OMS?

El 18 de mayo el Dr. José Ángel Córdova, entregó a Margaret Chan, directora de la Organización Mundial de la Salud (OMS), un informe sobre el virus de la influenza A(H1N1) que incluye el conocimiento biológico sobre las cepas del virus y su codificación genética; con el objetivo de contribuir a la creación de una vacuna.

¿Qué se ha dicho en la Asamblea Mundial de Salud acerca de la influenza A(H1N1)?



SALUD



La Dra. Margaret Chan, Directora General de la OMS, en la inauguración de la Asamblea Mundial de la Salud señaló que **el mundo se está enfrentando a numerosas crisis**, entre la que se encuentra, **la perspectiva de la primera pandemia de gripe de este siglo**. Asimismo, indicó que el 85% de la carga de morbilidad por enfermedades crónicas se concentra en los países de bajos y medianos ingresos, lo que significa que el mundo en desarrollo tiene el mayor grupo de personas con riesgo de contraer infecciones graves y mortales por el virus de la influenza A(H1N1).

Por ello exhortó, **a la comunidad internacional, a examinar todas las medidas que se puedan adoptar colectivamente para proteger a los países en desarrollo y evitar que sean los más afectados por una pandemia de gripe.**

Enfatizó, que se requiere del **fortalecimiento de las acciones de salud pública** y que, una gripe pandémica, extrema la necesidad de la solidaridad global.

¿Qué ha estado haciendo la Secretaría de Salud ante esta epidemia?

- **Ante esta situación todas las instituciones de del Sector Salud han estado realizando las siguientes acciones:**
 - Búsqueda intencional de casos probables en hospitales generales y de especialidad.
 - Dotar a las unidades de salud con antivirales y antibióticos
 - Proteger al personal de salud que está más en contacto con pacientes que tienen alguna infección respiratoria aguda y aquel que trabaja en áreas de mayor contacto tales como urgencias, inhaloterapia y terapia intensiva.
 - Coordinar con la Secretaria de Educación Pública (SEP), el cierre de escuelas de todos los niveles educativos del país.
 - Coordinar con la Secretaria de Trabajo y Previsión Social, la sensibilización en cuanto a manejo de incapacidades y ausencia laboral, así como la alineación de mensajes de salud en las áreas de trabajo.
 - Recomendar a la población medidas preventivas para no contagiar solicitando el apoyo de los medios para difundir ésta información.
 - Emitir lineamientos, criterios y recomendaciones para cada uno de los entornos en los que se desenvuelve la población con el fin de construir y establecer las mejores condiciones posibles para contener la propagación del virus de la Influenza A(H1N1).
 - Emitir el documento “Criterio de estratificación poblacional de las medidas de promoción, prevención y distanciamiento ante la epidemia de influenza A(H1N1)” que permitirá definir y focalizar las medidas a instrumentar en cada jurisdicción sanitaria.

¿En que consisten los lineamientos que emitió la Secretaría de Salud?

Se han emitido los lineamientos de prevención y control en materia de influenza A(H1N1), específicos para cada uno de los entornos que impliquen escenarios favorables para la diseminación de infecciones transmitidas por vía respiratoria, claro ejemplo de esto es el nuevo virus.

Estos lineamientos tienen dos principios básicos:

1. Proteger la salud y preservar la vida.
2. Dar continuidad en la manera de lo posible a la actividad económica, política y cultural del país.

Cada uno maneja 3 conceptos fundamentales:

Higiene personal: Lavar las manos

- Higiene personal: Insistencia y aseguramiento de las prácticas de lavado de manos y técnica correcta para cubrir la boca y nariz al estornudar o toser.
- Reducir el contagio a través del Distanciamientos Social.
- Mejora e higiene del entorno.

Establecer procedimientos de acceso a estos entornos llamados Filtros de Supervisión para detectar a cualquier persona que presente síntomas y pueda ser referido de inmediato a la unidad de salud con el fin de que reciba atención temprana y así evitar contagios.

Los lineamientos cuentan con anexos específicos y materiales que la Secretaría de Salud pondrá a disposición pública para su difusión, reproducción y actualización.

Los lineamientos iniciales son:

- **Transporte público**, es el entorno de estancia o permanencia temporal que puede conformarse como un medio de propagación, pues el contagio es de persona a persona.
- **Centros de trabajo**, es el entorno en el que mayor tiempo se invierte, y en el cual se debe informar a los empleados sobre las medidas preventivas a cumplirse, y así disminuir el riesgo de contagio por el virus A(H1N1).
- **Restaurantes**, fundamentalmente son lugares de riesgo la cocina y los baños; el lugar donde se despachan los alimentos así como la entrada y salida de los comensales.
- **Centros de reunión cerrados**, la concurrencia de personas en lugares cerrados como cines, teatros y otros locales son favorables para la diseminación del virus.



SALUD



- **Guarderías y estancias infantiles**, medidas preventivas que se deben cumplir en estancias y guarderías infantiles para disminuir el riesgo de contagio por el virus de Influenza A(H1N1).
- **Periodos y Campañas electorales**, medidas preventivas individuales y del entorno en las Oficinas de la Autoridad Electoral, durante las campañas los procesos electorales federal y locales, en el período de capacitación electoral y durante el desarrollo de Reuniones del Consejo General y demás Consejos

Estos lineamientos están enfocados a tener las mejores condiciones posibles manteniendo con márgenes de seguridad la continuidad de la vida social, económica y política del país, evitando la propagación de esta epidemia.

¿En que se baso la Secretaría de Salud para emitir estos lineamientos?

A pesar de que el virus de influenza A(H1N1) es nuevo y se esta formando una base de conocimiento científico acerca del mismo, existen diversos estudios y análisis para determinar que las medidas preventivas como, lavarse las manos frecuentemente, toser o estornudar tapándose la nariz con un pañuelo o el ángulo interno del codo, limpieza del entorno y tener una sana distancia; reducen efectivamente el contagio, por lo tanto los lineamientos están basados en estudios y análisis científicos, que se irán modificando según se vaya sistematizando el conocimiento y las condiciones epidemiológicas.

¿Cuáles son los lineamientos específicos emitidos por la Secretaría de Salud para transporte público, lugares de trabajo, restaurantes y sitios de reunión?

Los principales mensajes de los lineamientos de prevención y control para TRANSPORTE PÚBLICO, son (06 mayo 2009):

Para usuarios:

- Utilizar correctamente el cubreboca, tapando boca y nariz; no compartirlo y no reutilizarlo.
- Una vez retirado de la cara, destruirlo. Si se puede utilizar tijeras y cortarlo en pedacitos, introducirlos en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla en el bote de basura. Lavarse inmediatamente las manos con agua y jabón o utilizar gel antibacteriano con base de alcohol.
- Usar gel con base de alcohol o lavar las manos con jabón líquido o de barra al llegar a su destino.
- Utilizar guantes desechables, bolsas de plástico desechables, tela de pellón, pañuelos desechables o papel de baño como protección ante las superficies lisas o rugosas.
- Evitar toser o estornudar frente a las personas, de hacerlo, cubrir nariz y boca con el ángulo interno del codo o con un pañuelo desechable, nunca con las manos.
- No tocar con las manos la cara, boca, nariz y ojos.



SALUD



- No escupir en el interior, piso y estribillos del autobús.
- Procurar distribuirse sin amontonarte dentro del transporte.
- Ceder los espacios de ventilación para las personas con discapacidad, embarazadas y adultos mayores; especialmente a las personas de baja estatura y niños.
- Llevar siempre una identificación, teléfono móvil o agenda con datos personales y familiares para cualquier caso de emergencia, indicando si tiene alguna enfermedad y/o alergia y si requiere de asistencia médica específica.

Para operadores:

- Evitar aglomeraciones en vagones del metro, respetando las indicaciones del personal de seguridad.
- Evitar el sobrecupo de la unidad, respetando el número de pasajeros determinados por el número de asientos.
- Evitar la insalubridad en su unidad, esta puede ser un medio de propagación, diseminación y proliferación del virus de influenza.
- Verificar el adecuado funcionamiento de sistemas de aire acondicionado, infiltrado, limpiado y renovado (metro, metrobús, suburbano y tren ligero).
- Realizar la limpieza de la unidad con agua y jabón o detergente y solución de cloro al 6% (8 cucharaditas) en un litro de agua, para la desinfección de las superficies lisas y rugosas 2 veces al día con un periodo no mayor a 12hrs.
- Si los asientos son de tela, la unidad sólo podrá realizar un viaje, si necesita realizar más, deberá utilizar cubreasientos de tela, los cuales deberán ser lavados y cambiados diariamente.
- Procurar tener contenedores para la basura, estos pueden ser bolsas de plástico o botes con tapadera.
- Promover en los espacios de la unidad mensajes de salud gráficos, audiovisuales y auditivos referentes a la influenza.
- Procurar tener ventilada e iluminada la unidad, así como los vagones del metro y trenes.
- Verificar que las ventanillas del metro estén abiertas para romper el efecto de invernadero humano (calor, humedad y falta de oxígeno) que puede ser causa de la transmisión del virus.
- Promover entre los operadores, la utilización del uso correcto del cubreboca, alcohol en gel y guantes desechables de poliuretano al conducir la unidad.
- Promover que el transporte sea ordenado, higiénico, saludable y seguro tanto para el usuario como para el operador.
- Utilizar las enfermerías de las estaciones del metro o terminales como un medio de coordinación con hospitales de salud públicos y privados para la atención oportuna; esto en caso de identificar alguna persona con síntomas.

Los principales mensajes de los lineamientos de prevención y control para SITIOS DE TRABAJO, son: (06 mayo 2009)

- No prestar artículos de oficina, ni de uso personal.
- Mantener las áreas bien ventiladas.



SALUD



- Conversar manteniendo una distancia de tres brazos.
- Evitar llevar niños al trabajo.
- Ingerir suficientes líquidos (8 vasos con agua) y alimentarse correctamente.
- Evitar la celebración de reuniones, asambleas y eventos, en caso de realizarlas procurar que duren poco tiempo.
- No utilizar corbata.
- Asegurar el mantenimiento adecuado del aire acondicionado.
- El personal de limpieza debe usar guantes de látex.
- La limpieza de superficies metálicas o plásticas debe realizarse cada 4 horas usando agua y detergente o una solución de cloro.
- La limpieza de áreas de contacto frecuente deberá hacerse con alcohol tres veces al día.
- Los baños deben mantenerse limpios, con agua y jabón líquido de preferencia.
- Cubrir con manteles de tela, mesas y escritorios. Lavarlos y cambiarlos diariamente.
- No deberá haber más de 4 personas en 10 metros cuadrados.
- La distancia de protección entre personas es de 2.25 mts. (de 2 a 3 brazos).
- Filtro de seguridad.
- Instalar filtros de seguridad en todos los accesos al inmueble.
- Aplicar cuestionarios para identificar síntomas de infección respiratoria y tomar la temperatura.
- Al identificar síntomas de infección respiratoria, los responsables del filtro podrán derivar a la persona a su domicilio o a una unidad de atención médica.
- Solicitar a todas las personas que ingresen lavarse las manos.
- Las personas deberán formarse guardando al menos un brazo de distancia entre ellas.

Los principales mensajes de los lineamientos de prevención y control para RESTAURANTES, son: (06 mayo 2009)

Para los trabajadores:

- No presentarse a laborar si se tiene síntomas como, fiebre de mayor a 38°, dolor de cabeza, dolor muscular y de articulaciones, ataque al estado general y decaimiento, tos, escurrimiento nasal, ojos irritados o dolor de garganta.
- Utilizar bata, delantal, red, turbante, cofia o gorra de colores claros que cubra completamente el cabello, limpios y en buen estado.
- Lavar las manos correctamente antes de comenzar labores y al manipular cualquier objeto y/o alimento; antes y después de ir al baño.
- Utilizar guantes desechables en caso de ser necesario y tirar al terminar labores.
- Limpiar las superficies de las mesas utilizando agua, jabón y solución de cloro al término de cada servicio.
- Cambiar y lavar después de cada servicio manteles y servilletas de tela, cubiertos, vajillas, azucareras.
- Reemplazar las salseras después de cada servicio



SALUD



Para los comensales:

- Lavar las manos preferentemente con jabón líquido.
- No compartir alimentos, bebidas, platos, vasos o cubiertos
- Al toser o estornudar cubrir boca y nariz con un pañuelo o con el ángulo interno del codo

Los principales mensajes de los lineamientos de prevención y control para SITIOS DE REUNIÓN CERRADOS, son: (06 mayo 2009)

Para dueños y/o responsables:

- Previo a cada función, realizar la limpieza del inmueble y de todo lo que lo conforma, con agua y detergente o con una solución de cloro al 6% (8 cucharaditas) en un litro de agua.
- Cubrir los asientos de tela con fundas de tela que deberán ser lavadas y cambiadas diariamente.
- Establecer un horario de limpieza cada 4 horas en todas las áreas.
- Ventilar todas las áreas de las salas permitiendo la entrada de la luz solar.
- Si existe aire acondicionado, mantener el clima con una gradación entre los 24° y los 26° C. y una humedad entre 50 y 60%. Realizar un programa de mantenimiento específico para cada sistema, particularmente la limpieza de filtros.
- Garantizar suficiente agua y jabón, preferentemente líquido y toallas de papel desechables en todos los sanitarios.
- Garantizar la disponibilidad de contenedores rígidos de basura con bolsas de plástico y tapa, en todas las áreas del local.
- Conservar sanitarios, vestidores y casilleros en condiciones higiénicas en todo momento.
- Garantizar que el acceso, no represente un riesgo de contagio para el resto de las personas.
- Establecer un filtro de supervisión en la entrada del inmueble para detectar personas que presenten síntomas de infección respiratoria aguda y puedan representar un riesgo de contagio para los demás.
- En la fila del filtro, guardar una distancia de por lo menos tres brazos entre persona y persona.
- Colocar en los accesos, el cartel sobre la manera correcta para toser o estornudar.
- Colocar en los baños los carteles sobre la técnica correcta de lavado de manos.

Para los empleados de centros de reunión cerrados:

- Lavar las manos correctamente, al menos cada 4 horas, con agua y jabón, de preferencia líquido; o bien, usar gel antibacteriano con base de alcohol.
- Después de toser, estornudar o sonarse; lavar las manos inmediatamente.
- Mantener una distancia de 2.25 metros, (tres brazos), cuando se atiende a un cliente o se converse con otro trabajador.
- En el caso de contacto directo con el cliente, acercarse y hablar lo indispensable. Al terminar, aplicar gel antibacteriano con base en alcohol.

- Para el personal de limpieza será obligatorio usar guantes desechables de látex, poliuretano o polietileno; y lavar las manos frecuentemente.

Para la población que acude a centros de reunión cerrados:

- Si se presenta algún síntoma de gripe o influenza, no asistir a lugares tales como cine, teatro y/o auditorio, evitar contagiar a los demás.
- Antes de entrar a la sala de exhibición, lavar las manos con agua y jabón o con el gel antibacteriano con base de alcohol.
- Al estornudar o toser cubrir la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.
- Al platicar, mantener una distancia de 2.25 metros, (tres brazos).
- Al salir, utilizar las rutas de evacuación para llevar a cabo el desalojo de forma escalonada, organizada, distanciada y por filas.

¿Las escuelas también tienen lineamientos?

La Secretaría de Educación Pública (SEP) y Salud (SS) emitieron de manera conjunta el Manual para Directivos Escolares, que contiene acciones básicas para llevarse a cabo en 5 momentos: Preparativos para el regreso a la escuela, tres días previos al regreso a la escuela, primer día de actividades escolares, primera semana y durante todo el ciclo escolar (05 mayo 2009).

Sin embargo **el filtro más importante es el que se realiza en casa** y consiste en ser conciente de que no se debe trabajar, asistir a la escuela, utilizar el transporte público o acudir a un centro de reunión, si se presentan síntomas; ya que de esta manera se evita contagiar a los demás, cuidando nuestra salud y la de los demás.

¿Cuáles son las medidas o recomendaciones que debemos seguir en casa?

- Mantener todos los espacios de la vivienda limpios y libres de polvo; pisos, pasillos y enseres domésticos
- Si se trata de edificios o unidades habitacionales, la persona responsable de la limpieza deberá mantener todos los espacios limpios y libres de polvo: pisos, pasillos, azoteas, barandales, escaleras, banquetas, utilizando agua y jabón y/o solución de cloro (1 litro de agua con 8 cucharaditas de cloro comercial).
- Utilizar contenedores de basura con bolsa de plástico y tapa.
- Eliminar la basura de acuerdo al sistema de recolección del área
- Limpiar con agua y jabón o con una solución de cloro (1 litro de agua con 8 cucharaditas de cloro comercial) cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, teléfonos, teclados de computadoras y objetos de uso común como superficies de contacto lisas y rugosas.
- Ventilar las habitaciones y permitir la entrada del sol.
- No fumar dentro de la vivienda
- Tener a la mano dirección y teléfono de la unidad de salud más cercana.



SALUD



Promoción
de la Salud

- Reforzar la importancia del cuidado de la salud con las medidas de higiene personal.
- Si se cuenta con aire acondicionado, mantener el clima entre los 24° y los 26° C y una humedad entre 50 y 60%. Se deberá realizar el programa de mantenimiento específico para cada sistema, especialmente la limpieza de filtros
- Posponer en lo posible las reuniones a las que asistan un gran número de personas como bodas, quince años, etc.

¿Las medidas preventivas se realizan igual en cualquier parte del país?

La Secretaría de Salud, preocupada por **dar continuidad a las actividades sociales, económicas, políticas y culturales de la población mexicana** y debido a que el comportamiento de la epidemia de influenza A(H1N1) ha tenido diferencias entre un Estado y otro, puesto que el nivel de riesgo de contagio en cada región no es igual; ha desarrollado un “Criterio de estratificación poblacional de las medidas de promoción, prevención y distanciamiento ante la epidemia de influenza A(H1N1)” que permite definir las medidas a instrumentar en cada una de las regiones, estados y municipios del país.

Dicha estratificación permite, a cada municipio, determinar su nivel de alerta (bajo, medio bajo, medio, medio alto, alto o muy alto) e instrumentar las medidas de promoción, prevención y distanciamiento.

En el documento “Criterio de Estratificación Poblacional de las medidas de promoción, prevención y distanciamiento ante la epidemia de Influenza A(H1N1)”, se pueden consultar las medidas específicas que deberá mantener cada municipio de acuerdo al nivel de alerta en el que se ubique. Dicho documento se encuentra disponible en la página web de la Dirección General de Promoción de la Salud: <http://promocion.salud.gob.mx>

¿Qué se debe de hacer en caso de que un municipio tenga un nivel de alerta alto?

Aquellos municipios del país, que se consideran de alto riesgo debido al número de casos que se han presentado, la densidad poblacional, la tendencia de casos sospechosos y la temperatura ambiente; la Secretaría de Salud focalizará medidas adicionales como son: filtro sanitario de supervisión estricta en sitios de trabajo, escuelas y centros de reunión, medidas preventivas en transporte público, distanciamiento social general de 2.25 mts., consideración de horarios escalonados de trabajo y realización de actividades laborales en el hogar, entre otras. La instrumentación de todas estas acciones adicionales permitirá contener la propagación del virus de la influenza A(H1N1).

¿Qué se debe de hacer en caso de presentarse nuevos casos? (4 de junio)

Recientemente se ha informado de nuevos casos en la población escolar de los estados de Quintana Roo, Chiapas, Veracruz, Campeche y en la Delegación Gustavo A. Madero, en el D.F.



SALUD



Ante esta situación es importante recordar que para el cierre de escuelas se deben de seguir los criterios establecidos por la Secretaría de Salud y la SEP, los cuales establecen que no se inicia ninguna actuación con un solo caso sospechoso, una vez identificado éste, debe asistir a la unidad de salud para ser diagnosticado clínicamente, e inmediatamente notificar al Epidemiólogo Jurisdiccional por la unidad médica, y a la Escuela por el padre de familia. Para proceder el cierre de un salón, es necesario que se acumulen 2 casos clínicamente diagnosticados dentro de una semana (mismo ciclo) y en un mismo salón. Para que se cierre la escuela, es necesario que se acumulen otros dos casos sospechosos en otro salón, en el mismo ciclo.

¿Qué términos se deben utilizar al hablar o informar sobre la influenza A(H1N1)?

TERMINOS A UTILIZAR	TERMINOS QUE NO SE DEBEN UTILIZAR
Influenza A(H1N1)	Influenza porcina Influenza aviar Influenza pandémica Influenza estacional Influenza Influenza de los puercos Gripe de los puercos
Grupo más afectado de 20 a 50 años	No niños ni adultos mayores
Alerta	Alarma Pánico
Acudir a la consulta externa de su unidad de salud cuando se presentan fiebre de más de 38°, tos y dolor de cabeza	No centro de salud
El mayor número de casos se han presentado principalmente en el DF, EDO. MEX., SLP	No en todo el país
Este es un proceso dinámico	
Caso sospechoso de influenza A(H1N1)	
Caso probable de influenza A(H1N1)	
Caso confirmado de influenza A(H1N1)	

DONDE ENCONTRAR INFORMACIÓN

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

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

www.presidencia.gob.mx

www.salud.gob.mx

DONDE SOLICITAR INFORMACIÓN VÍA TELEFÓNICA

1-800-123-1010

***1010**