

Protégete contra la influenza humana

Entérate de qué es la influenza, cuáles son sus síntomas y cómo prevenirla.

¿Qué es la influenza?

La Influenza es una enfermedad respiratoria infecciosa aguda que debe vigilarse atentamente por la rapidez con que se propaga en fases epidémicas, por ocasionar una morbilidad extensa y la gravedad de las complicaciones, en particular por las neumonías bacterianas.

¿Cómo se contagia?

La transmisión del virus de la influenza es de humano a humano a través de las secreciones diseminadas por toser o estornudar, contacto directo con personas infectadas (saludar de mano o besar) o por tocar superficies contaminadas. El virus puede vivir durante cierto tiempo sobre objetos como las manijas de las puertas, lápices o plumas, teclados, receptores del teléfono y utensilios para comer o beber. Por lo tanto, también se puede adquirir al tocar algo que ha sido tocado por una persona infectada con el virus y después tocarse la boca, la nariz o los ojos sin antes haberse lavado las manos con jabón.

¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre mayor de 38° C.
- Tos seca e intensa.
- Dolor de cabeza.
- Falta de apetito.
- Ardor y/o dolor de garganta.
- Congestionamiento nasal.
- Malestar general.
- Dolor muscular intenso.
- Cansancio intenso.

En los niños se puede presentar náusea, vómito y diarrea más frecuentemente que en los adultos.

Debes acudir con el médico si presentas estos síntomas.

¿Cuáles son las recomendaciones?

- Mantenerse alejados de las personas que tengan infección respiratoria.
- No saludar de beso ni de mano.
- No compartir alimentos, vasos o cubiertos.
- Ventilar y permitir la entrada de sol en la casa, las oficinas y en todos los lugares cerrados.
- Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos u

objetos de uso común.

- En caso de presentar un cuadro de fiebre alta de manera repentina, tos, dolor de cabeza, muscular y de articulaciones, se deberá de acudir de inmediato a su médico o a su unidad de salud.
- Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.
- Comer frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña).
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Evitar exposición a contaminantes ambientales.
- No fumar en lugares cerrados ni cerca de niños, ancianos o enfermos.
- Acudir al médico inmediatamente si se presentan los síntomas.

Fuente: Coordinación de Vinculación y Servicio Social, UdeG

Etiquetas:

[Coordinación de Vinculación y Servicio Social](#) [1]

[Nota periodística](#) [2]

[Salud](#) [3]

[Vinculación](#) [4]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/protegete-contra-la-influenza-humana>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/coordinacion-de-vinculacion-y-servicio-social>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/nota-periodistica>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/salud>

[4] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/vinculacion>