



Guías para la comunidad

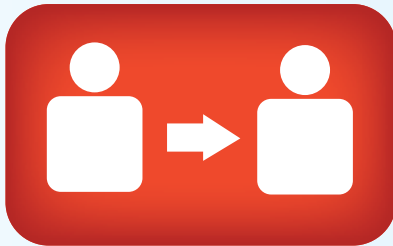
Nº 2 - Identificación de signos y síntomas, y cuándo consultar a un profesional de la salud 26 de abril de 2009

Este documento es una guía provisional y se actualizará según sea necesario.



¿Qué es la influenza A H1N1?

Es una enfermedad respiratoria producida por un nuevo virus de la influenza que puede diseminarse entre las personas. La mayoría de personas que se han infectado con este virus han presentado una enfermedad leve. Sin embargo, algunos han presentado una enfermedad grave y otros pocos han muerto.



¿Cómo se disemina el virus?

Como todas las gripas, la ocasionada por el virus de la influenza A (H1N1) se transmite por las gotas de saliva y las secreciones mucosas de personas enfermas quienes, al estornudar o toser sin cubrirse boca y nariz adecuadamente, dejan el virus en el aire o en sus manos, infectando luego los objetos que tocan. Por lo tanto, existen varias formas de contraer el virus:

- 1) Transmisión de persona a persona: una persona que tiene gripa y no se cubre la boca y la nariz al toser o estornudar, les transmite el virus a las personas sanas que están cerca (a menos de dos metros).
- 2) Transmisión por contacto con objetos contaminados: las personas que tienen gripa pueden contaminar objetos a su alrededor cuando tosen o estornudan sin cubrirse la boca y la nariz, pues en los objetos quedan gotas de saliva y secreciones. También, puede ocurrir contaminación cuando al toser o estornudar se tapan la boca con las manos y, luego, tocan objetos, como pasamanos, celulares, bolígrafos, pocillos, computadores, mesas, etc., donde quedan gotas de saliva y secreciones que pasan a otras personas cuando los usan. Las personas que tocan los objetos infectados se contagian cuando pasan sus manos contaminadas por ojos, nariz o boca.



Identificación de signos y síntomas


Los síntomas de la influenza A (H1N1) en humanos son similares a los síntomas de la influenza estacional e incluyen:

1. Fiebre acompañada de tos, dolor de garganta, congestión y secreción nasal, dolor de cabeza, escalofrío o fatiga
2. A veces se puede presentar vómito y diarrea.
3. Puede evolucionar a un cuadro grave con postración, síntomas de neumonía, como dificultad para respirar, aumento de la frecuencia respiratoria y dolor en el pecho, y llegar hasta la muerte.



¿Qué hacer si se presentan estos síntomas?

1. Llame por teléfono a su EPS o secretaría local de salud e informe de su situación. Ellos le darán las instrucciones específicas.
2. Permanezca en casa por siete (7) días después del inicio de la enfermedad, a pesar de la mejoría de la enfermedad.
3. Guarde reposo.
4. Evite contagiar a las demás personas de la familia: use tapabocas, evite el contacto físico, no comparta los utensilios de cocina sin haberlos lavado, permanezca y duerma solo en una habitación, y mantenga las ventanas abiertas y la puerta cerrada.
5. Evite las visitas y no salude ni de mano ni de beso.
6. Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos sin haberse lavado previamente las manos.

- 
- Mantenga limpios los objetos de uso común, como manijas, grifos, pasamanos, teléfonos, celulares e interruptores de la luz, entre otros.
 - Mantenga aireados y permita la entrada del sol a casas, oficinas, colegios, fábricas y demás lugares cerrados.
 - Tome analgésicos, como el acetaminofén, para el control de la fiebre y de los dolores musculares. **NUNCA se debe administrar ácido acetilsalicílico a los menores de 18 años (recuerde que uno de sus nombres comerciales es Aspirina®).**
 - Tome abundantes líquidos.
 - No fume y evite exponerse al humo.
 - Siga las medidas higiénicas recomendadas en la guía para la comunidad N° 1.
 - Si tiene dudas o inquietudes, consulte desde cualquier parte del país a las líneas de atención telefónica del Ministerio de la Protección Social, 1-800- 111758, o en Bogotá, al 587-9030.



¿Cuándo consultar al personal de salud?

Acuda a los servicios de salud sólo si la gripa se complica, porque si acude con una gripa común, esparce ese virus, corre el riesgo de contagiarse de otros virus y, además, congestiona los servicios de salud, impidiendo la atención oportuna de personas que realmente lo necesite.

- El principal síntoma en los adultos para saber si la gripa se complicó, es la dificultad para respirar por razones distintas a la congestión nasal, es decir, cuando hay sensación de ahogo o asfixia.
- En niños, usted puede identificar las complicaciones cuando la respiración es rápida, se les hunde el abdomen bajo las costillas y se escuchan ruidos al respirar.

Si se presenta una complicación, proceda de la siguiente forma:

- Llame por teléfono a su EPS o secretaría local de salud e informe de su situación. Ellos le darán las instrucciones específicas.
- Acuda a su IPS de atención, preferiblemente, utilizando tapabocas y guantes desechables. Evite usar medios de transporte público masivos y observe las medidas higiénicas personales descritas en la guía para la comunidad N° 1.