

# Influenza Humana A- H1N1 ¡Protejámonos!

**¿Qué es la Influenza AH1N1?**  
Es una infección respiratoria aguda que afecta al ser humano causada por un nuevo virus influenza llamado AH1N1, que se originó en los cerdos.

**Signos y síntomas:**  
Son similares a los síntomas de la influenza estacional o gripe que ocurre todos los años.

- Fiebre mayor o igual a 38 grados.
- Tos o dolor de garganta
- Secreción nasal.
- Dolor muscular y articular
- Dolor de cabeza
- Malestar general
- Puede presentar diarrea



**¿Cómo se contagia?**  
Es contagiosa de humano a humano. Se transmite mediante la tos, estornudos y también al tocar objetos contaminados de personas infectadas

**Casos sospechosos:**  
Persona con enfermedad respiratoria tipo influenza que presente los signos y síntomas descritos anteriormente.

**¿Cuándo consultar?**  
Si usted corresponde a casos sospechosos y tiene antecedentes de:

- Embarazo
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Insuficiencia cardiaca congestiva
- Daño hepático crónico
- Insuficiencia renal crónica
- Edad mayor de 60 años
- Inmunodepresión
- Diabetes Mellitus
- Asma
- Epilepsia

## **Prevención de Infecciones Respiratorias:**

- Cubra nariz y boca con pañuelo desechable al toser o estornudar y elimínelo a la basura; si no tiene pañuelo utilice el ángulo del codo.
- Lávese las manos con agua y jabón después de toser o estornudar.
- Evite asistir a lugares concurridos.
- Si está enfermo(a), procure recuperarse en casa para evitar el contagio de otras personas.
- Evite saludar de mano o de beso, cuando esté enfermo (a).
- Evite escupir en suelo y otras superficies expuestas al medio ambiente.
- No comparta vasos, platos y/o cubiertos ni alimentos y bebidas con personas enfermas.
- Siga las recomendaciones del médico y **no se auto-medique**.



Colaboración: Dr. Fernando Paz



**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

**N° 140  
Junio 2010**