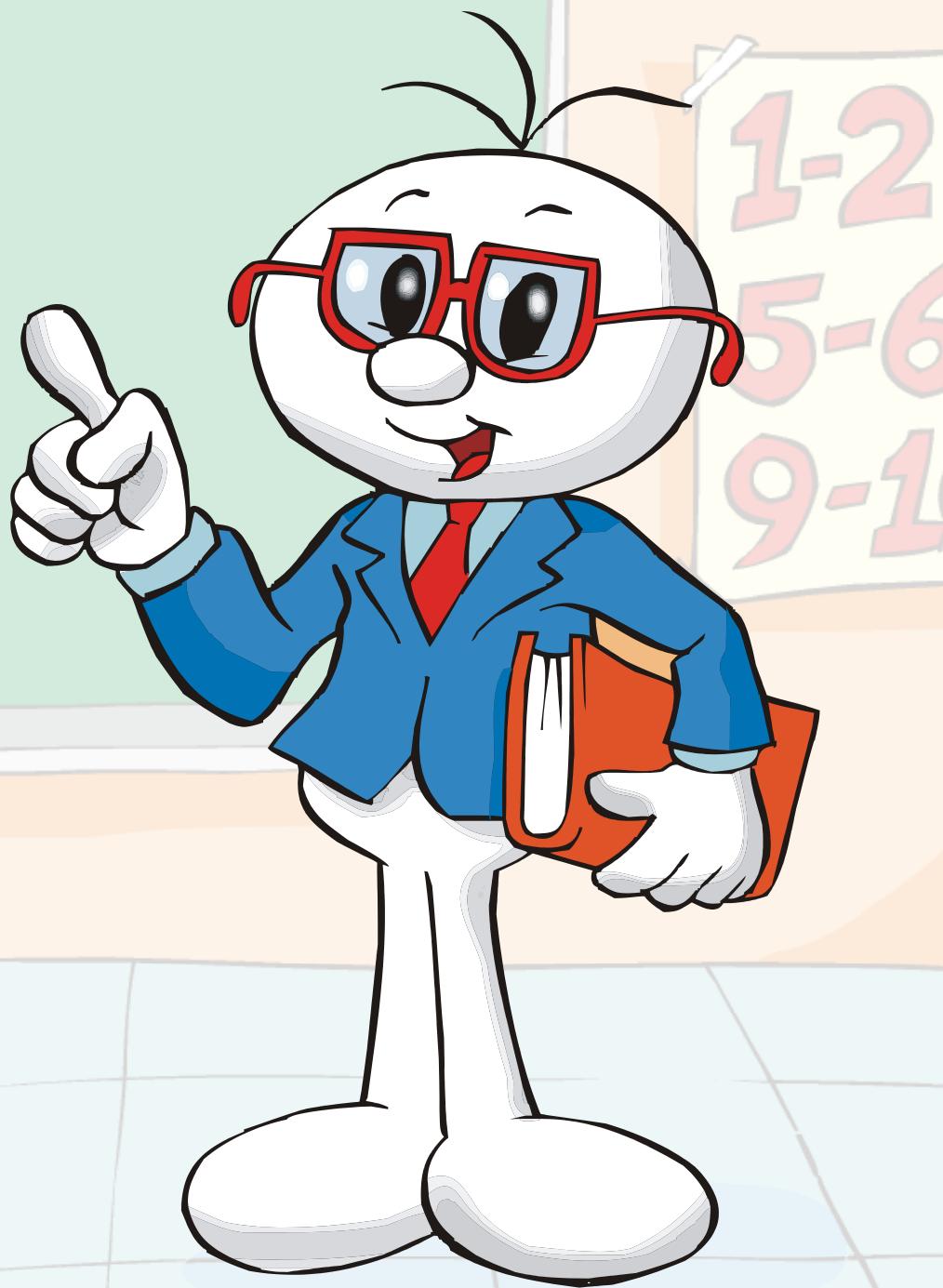


Guía informativa para instituciones educativas sobre la posible pandemia de influenza



Vivir Mejor

SALUD

**GOBIERNO
FEDERAL**



Directorio

Dr. José Ángel Córdova Villalobos

Secretario de Salud

Dra. Maki Esther Ortíz Domínguez

Subsecretaria de Innovación y Calidad

Dr. Mauricio Hernández Ávila

Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

Lic. Ma. Eugenia de León-May

Subsecretaria de Administración y Finanzas

Lic. Daniel Karam Toumeh

Comisionado Nacional de Protección Social en Salud

Lic. Miguel Ángel Toscano Velasco

Comisionado Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Dr. Germán Fajardo Dolci

Comisionado Nacional de Arbitraje Médico

Dr. Julio Sotelo Morales

Titular de la Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad

Dra. Ma. de los Ángeles Fromow Rangel

Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación y Participación Social

Dra. Jaqueline Arzoz Padrés

Titular de la Unidad de Análisis Económico

Dr. Carlos Santos-Burgoa Zarnecki

Director General de Promoción de la Salud

Dra. Lucero Rodríguez Cabrera

Directora de Comunidades Saludables

Participaron en la elaboración

Dra. María de la Luz Acosta Méndez

Dra. Lorenza Mariscal Servitje

Lic. Giselle Santos B. Márquez

Introducción

La posible **pandemia de influenza** es un riesgo real que ha despertado interés y preocupación de organismos gubernamentales e internacionales. Por esto, trabajan en conjunto desde hace varios años en la elaboración de planes nacionales y regionales para poder responder ante ella de la mejor manera posible.

La comunidad científica coincide que habrá una **pandemia de influenza** en los próximos años; sin embargo, les es imposible predecir el momento exacto en el que iniciará, así como su severidad, ya que esto depende únicamente de la evolución que tenga el virus.

Para que surja esta pandemia deben cumplirse dos características esenciales: la primera es que se genere un **nuevo virus de la influenza** y la segunda es que este nuevo virus tenga la capacidad de **transmitirse con facilidad** de persona a persona.

Ante un nuevo virus, la población no tiene defensas que la protejan de la enfermedad; si además, este virus puede transmitirse fácilmente, un gran número de personas podrán enfermar. En este siglo XXI, transportarse de un continente a otro toma menos de 24 horas, lo cual le permitirá al **virus de la influenza** transmitirse rápidamente a todo el mundo, provocando entonces una **pandemia de influenza**. Esto traería serias consecuencias consecuencias socioeconómicas, llegando incluso a provocar el cierre de escuelas, plantas e industrias, así como la escasez de insumos.

Desde 1997, el **virus de la influenza** ha demostrado estar cambiando y adquiriendo la facultad de cruzar la barrera de las especies. Esto es porque en diferentes países de los continentes de Asia y África un virus exclusivo de las aves (**virus de la influenza aviar tipo A (H5N1)**), ha contagiado en varias ocasiones a seres humanos, con una alta taza de mortalidad¹.

Por esto es de vital importancia desarrollar, en los diferentes **entornos** donde se desenvuelve cotidianamente la población, **condiciones básicas de higiene** que ayuden a reducir la transmisión del virus.

Contar con **planes de preparación** para responder durante las distintas etapas de la pandemia es el sustento para desarrollar **entornos saludables**, así como para establecer mecanismos que permitan desempeñar las actividades cotidianas durante una pandemia.

Un entorno preparado permitirá a la población tener mayor control sobre su estado de salud y las consecuencias socioeconómicas de este evento.

La responsabilidad de los medios de comunicación es informar, bajo los principios de la comunicación de riesgo, todo lo referente a las distintas etapas de la pandemia de influenza: al difundir acontecimientos y mensajes claros y precisos que infundan confianza en la población.

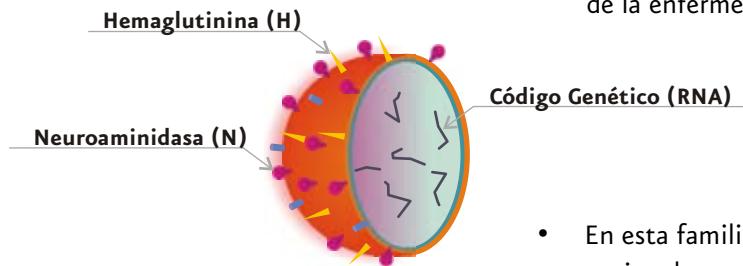
Esta guía informativa brinda la información necesaria para entender el problema, identificar sus consecuencias y dar a conocer los componentes del **Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Influenza**. Así mismo busca sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de su participación en la preparación, respuesta y recuperación ante una pandemia de influenza.

Objetivos Específicos

1. Dar a conocer los diferentes tipos de influenza.
2. Difundir las medidas de preparación ante una pandemia de influenza.
3. Informar sobre el Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Influenza con el que cuenta México.

¿Qué es la influenza?

- Es una enfermedad de las vías respiratorias causada por el virus de la influenza. La familia del virus de la influenza se clasifica en tres tipos: A, B y C; los virus tienen forma de esfera y su superficie contiene diferentes proteínas, lo cual permite subclasificarlos. Estas proteínas de superficie son 16 diferentes hemaglutininas (H) y 9 distintas neuroaminidasas (N) y son las que determinan la gravedad de la enfermedad.



- **Nombre:** virus de la influenza
- **Tipo:** tipo A, tipo B o tipo C
- **Subtipo:** desde H1N1 hasta H16N9, en total son 144 combinaciones

- En esta familia de virus el tipo y el subtipo definen la especie a la que tendrán capacidad de infectar. El tipo que tiene mayor capacidad para infectar una gran variedad de especies es el tipo A; puede infectar a seres humanos, aves, caballos y cerdos entre otros animales; en este caso cada especie animal tiene su propio subtipo.

Tipos de influenza

- En esta guía explicaremos únicamente las enfermedades causadas por el virus de la influenza tipo A, que dependiendo del subtipo provocan 3 diferentes enfermedades:
 - Influenza estacional
 - Influenza aviar
 - Influenza pandémica

Influenza estacional

¿Qué es la influenza estacional?

- Es una enfermedad de las vías respiratorias, propia del ser humano, llamada comúnmente influenza. Se presenta principalmente durante los meses de invierno.
- Es provocada por los virus de la influenza tipo A y B, diferenciándose únicamente por medio de estudios de laboratorio.

¿Existe alguna diferencia entre el resfriado común y la influenza?

- Si, el **virus del resfriado común** es distinto al virus de la influenza. Ambas son enfermedades respiratorias agudas y tienen síntomas parecidos, pero son más severos los síntomas de la influenza estacional.

SÍNTOMAS	RESFRIADO COMÚN	INFLUENZA ESTACIONAL
Fiebre	Niños hasta 39° Adultos poco frecuente	Puede elevarse hasta 40° Dura de 3 a 4 días
Dolor de cabeza	Raras veces	Inicio brusco y de gran intensidad
Dolores musculares	Leve a moderado	Gran intensidad (generalmente)
Cansancio y debilidad	Leve a moderado	Puede durar de 2 a 3 semanas
Decaimiento	Leve	Inicio brusco y de gran intensidad
Congestión nasal	Frecuente	Algunas veces
Ardor y/o dolor de garganta		
Tos	Leve o moderada	Casi siempre

¹ Basado en cuadro comparativo realizado por la Dirección General de Epidemiología

¿Quiénes pueden enfermarse de influenza estacional?

- Todas las personas pueden enfermarse, sin embargo, son más susceptibles de sufrir complicaciones:
 - Niños menores de 5 años
 - Adultos mayores de 65 años
 - Personas con enfermedades crónicas: diabetes, enfermedades del corazón, de los pulmones, etc.

Transmisión de la influenza estacional^{2,3}

- El virus de la influenza puede viajar a través de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser o estornudar hasta a un metro de distancia.
- Sobrevive entre 48 y 72 horas en superficies lisas como manos, manijas y barandales, así como en superficies porosas como pañuelos desechables y telas; manteniendo por ese tiempo su capacidad de contagiar.
 - El virus puede ser destruido por la luz ultravioleta (luz solar) y agentes como el jabón.
- Las infecciones respiratorias se transmiten cuando el virus de la influenza entra al organismo a través de la nariz o la boca:
 - Por personas enfermas que estornudan o tosen frente a otra sin cubrirse la boca.
 - Por utilizar cubiertos u objetos de una persona enferma.
 - Por hablar cerca, saludar de mano o de beso a una persona enferma.
- De uno a cuatro días después del contacto inician los síntomas.

² Mandell GL, Bennett JE, Dolin RD. Principles and Practices of Infectious Diseases 4th Ed. Churchill Livingstone, New York. 1995, p1547.

³ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/en/>

¿Cuál es la mejor manera de prevenir el contagio de la enfermedad?

1. Se previene por medio del lavado frecuente y adecuado de manos:

- Está comprobado que disminuye hasta en un 45% las consultas médicas por infecciones respiratorias.^{4,5}
- Utilizar agua y jabón es muy importante, porque rompe el ciclo de transmisión del virus.

2. Al cubrir la boca al toser o estornudar utilizando un pañuelo o el antebrazo, se evita contagiar a otras personas.

- Está comprobado que limita la liberación de gotitas de saliva al medio ambiente y evita que las manos se contaminen con saliva.
- Tirar el pañuelo desechable a la basura impide que el pañuelo se convierta en un medio de contagio.

¿Cuál es el tratamiento para la influenza estacional?

- De acuerdo a los síntomas, el médico valorará si es necesario recetar medicamentos.
- Es importante beber muchos líquidos, evitar los cambios bruscos de temperatura y guardar reposo para recuperarse rápidamente.
- Se recomienda evitar lugares concurridos para no contagiar a otras personas.

⁴ Ryan MA, Christian RS, Wohrabe J. Handwashing and respiratory illness among young adults in military training. Am J Prev Med. 2001 Aug;21(2):150-1.

⁵ Luby SP, Agboatwalla M, Feikin DR, Painter J, Billheimer W, Altaf A, Hoekstra RM. Effect of handwashing on child health: a randomised controlled trial. Lancet. 2005 Jul 16-22;366(9481):225-33.

¿Existe vacuna para la influenza estacional?

- Sí, si existe. Cada año se produce una vacuna contra la influenza estacional ya que el virus cambia constantemente y es necesario actualizarla.

¿Quién debe vacunarse?

- Cada año la Secretaría de Salud vacuna gratuitamente a:
 - Todos los niños de 6 meses a 3 años de edad.
 - Los adultos a partir de los 50 años.
 - Personas con enfermedades crónicas (ej.: diabetes, enfermedades del corazón, de los pulmones, etc.).

Medidas básicas de higiene:

- Cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Si no tienes pañuelo utiliza el antebrazo.
- Lava tus manos después de toser o estornudar.
- Procura no asistir a lugares concurridos, ¡recupérate en casa!
- Evita saludar de mano o de beso, cuando estés enfermo.
- Evita escupir en el suelo.
- No compartas vasos, platos o cubiertos con personas enfermas.
- Sigue las recomendaciones de tu médico.

Influenza aviar

¿Qué es la influenza aviar?

- Es una enfermedad propia de las aves, causada por distintos subtipos del virus de la influenza tipo A. Comúnmente se le llama gripe aviar.
- De todos los subtipos que existen de la influenza aviar sólo algunos han logrado cruzar la barrera de las especies y contagiar, al ser humano.
 - Sin ser mortal y en contadas ocasiones se han registrado infecciones por virus de la influenza aviar tipo A (H7N2) en humanos.
 - Con varios cientos de casos y con una tasa de mortalidad cercana al 60% en humanos⁶, el subtipo H5N1 del virus de la influenza tipo A es el virus que desde 1997 ha sufrido cambios resultándole más fácil provocar enfermedad en la especie humana.

¿Cuál es la importancia de la influenza aviar?

- Los científicos consideran que a partir de un **virus de la influenza aviar** puede generarse un nuevo virus capaz de provocar una **pandemia de influenza**. El comportamiento y los cambios que ha sufrido el virus de la influenza aviar (**H5N1**) lo convierte, a los ojos de los científicos, en el virus con mayor probabilidad de generar una pandemia de influenza.

¿En dónde se encuentra la influenza aviar (**H5N1**)?

- Actualmente existen brotes del virus de la influenza aviar tipo A (**H5N1**) en aves silvestres y aves de corral de los continentes Asiático (principalmente), Áfricano y Europeo.
- En el continente **Americano** no se han detectado aves con el virus de influenza aviar tipo A (**H5N1**).

¿Cómo se transmite la influenza aviar (**H5N1**)?

- De **aves a aves** se transmite por medio del excremento y las secreciones como moco o saliva, de aves de corral o silvestres infectadas, estas últimas rara vez presentan síntomas.
- En un inicio la transmisión del virus de **aves a humanos** se dio en personas que estaban en estrecho contacto con aves infectadas, sus jaulas o utensilios. En la actualidad se ha observado que el contagio puede llegar a darse a partir de un contacto eventual.
- La transmisión de aves a humanos del virus de la influenza aviar tipo A (**H5N1**) genera una enfermedad llamada **influenza aviar en humanos**, principalmente con síntomas en vías respiratorias.

¿En México, existen casos de influenza aviar tipo A (**H5N1**)?

- No, hasta el momento en México no se han presentado casos en aves o en humanos y tampoco en el continente Americano.
- Actualmente en México no existe riesgo alguno de contraer influenza aviar tipo A (**H5N1**) porque:
 - México no importa aves de ninguno de los países afectados con el virus.
 - Las aves silvestres que vuelan sobre territorio mexicano no lo han presentado.
 - No se ha registrado ningún caso de este virus en las aves de corral del territorio mexicano.

¿Existe algún tipo de vigilancia o control para detectar la influenza aviar en México?

- Sí, en México se realiza, desde hace 11 años, un buen monitoreo a través de la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA⁷), con estrictas medidas de control para identificar cualquier tipo de virus de la influenza aviar.
- La Secretaría de Salud (SSA⁸) cuenta con el Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica⁹, responsable de la información relacionada con la influenza estacional.

¿Cómo se detecta la influenza aviar en aves?

- Los síntomas varían según el ave y el subtipo del virus, presentando caída de plumas, disminución en la producción de huevo, hinchazón de cabeza, párpados y cresta, dificultad para caminar, fiebre, decaimiento, e inapetencia. En aves de corral la infección provoca la muerte en pocos días.

¿Es seguro comer productos avícolas?

- Sí, siempre y cuando estén bien cocidos, el virus de la influenza no sobrevive a altas temperaturas.

¿Es seguro viajar a países donde existe influenza aviar?

- Sí, actualmente no existe ninguna restricción para viajar a las zonas donde se han presentado casos de influenza aviar y de influenza aviar en humanos.
- El riesgo de contagio para las personas que viajan es muy bajo, sin embargo al viajar se recomienda:
 - Tener estrictas medidas de higiene; de ser posible llevar consigo alcohol en gel para realizar un aseo frecuente de manos.
 - No visitar ningún tipo de granja ni tener contacto con aves (como en los mercados de aves vivas).
 - No importar ningún ave a México.
- Si dentro de los siguientes 15 días de tu regreso a México presentas fiebre, tos y/o dificultad para respirar, acude inmediatamente a tu médico y especifica los detalles de tu viaje.

Medidas básicas de higiene para la influenza aviar:

- Lava tus manos con agua y jabón antes de cocinar y después de manejar carne cruda.
- Asegura que la carne y el huevo estén bien cocidos.
- Lava el cascarón del huevo antes de romperlo.
- Lava con agua y jabón todas las superficies y utensilios que tuvieron contacto con la carne cruda y/o los cascarones de huevo.
- Si tienes aves:
 - Lávate las manos después de estar en contacto con ellas.
 - Si notas algún síntoma de influenza en ellas, notifica a SAGARPA.

⁷ <http://www.sagarpa.gob.mx/cgcs/>

⁸ <http://www.salud.gob.mx/>

⁹ <http://www.dgepi.salud.gob.mx/sinave/index.htm>

Influenza pandémica

¿Qué es la influenza pandémica?

- Es una enfermedad de las vías respiratorias causada por un **nuevo subtipo** del virus de la influenza tipo A, ante el cual la población **no tiene defensas**. Si este nuevo virus adquiere la capacidad de **transmitirse con facilidad** de humano a humano, un gran número de personas enfermarán¹¹.
- Este virus actualmente no existe.
- **Pandemia** (pandémica) es el brote de una misma enfermedad en dos o más continentes, afectando a un gran número de personas. Conlleva serias consecuencias sociales y económicas a nivel mundial.

¿Se han presentado pandemias de influenza antes?

- Sí, en los últimos 300 años han habido alrededor de 10 pandemias de influenza tipo A.
- En el siglo XX se registraron 3:

¿Por qué muere tanta gente en una pandemia de influenza?

- Porque somos vulnerables ante un nuevo virus, ya que carecemos de defensas para protegernos.
- Otra razón es la característica que tiene la familia de los virus de la influenza de ser altamente contagiosos: con un estornudo se transmite la enfermedad a un gran número de personas.

¿Las pandemias siempre surgen del virus de la influenza tipo A?

- Si, todas las pandemias que se tienen registradas han sido causadas por el **virus de la influenza tipo A**, esto se debe a las siguientes características:
 - Su información genética, con el tiempo, se modifica, se conoce como **mutación antigenica**.
 - Al reproducirse, se generan errores que no se reparan, por lo que la información genética no es constante, se llama **inestabilidad genética**.
 - Al entrar en contacto con otro virus, puede combinar la información genética de ambos, generando un virus completamente nuevo, esto es **reasociación antigenica**.

¿Qué consecuencias podría tener una pandemia de influenza?

- Un gran número de personas podría enfermar; para México se realizaron proyecciones a partir de los datos de la pandemia de influenza de 1918, la más agresiva del siglo pasado, proyectándose que un 25% de la población enfermaría.

- Ante un número elevado de enfermos los servicios de salud se podrán saturar por la necesidad de brindar atención médica a toda la población que lo requerirá.
- Esta situación conllevaría a un alto ausentismo escolar y laboral, provocando una fuerte crisis económica y social, lo que afectaría a todos los sectores; obligando a todos los procesos y producciones a diminuir o detenerse hasta que todo regrese a la normalidad.

Para mitigar estas consecuencias es importante que todos los sectores cuenten con entornos preparados y que toda la población sepa hacer un uso adecuado de los servicios de salud.

¿Se puede evitar una pandemia de influenza, sino cuándo será la siguiente y cuánto tardará en propagarse?

- Es **imposible evitar** una pandemia de influenza.
- **Predecir** su inicio resulta **difícil**, sin embargo, sabemos que el reloj de la pandemia está caminando, lo que no sabemos es qué hora marca.
- Debido a la capacidad que tienen los vuelos internacionales, se presume que **en menos de 48 horas** habrá una persona enferma en cada continente¹².

¿Cómo sabremos que empezó la pandemia de influenza?

- Cuando laboratorios reconocidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) detecten un nuevo virus de la influenza tipo A en seres humanos, se establecerá la existencia de un **virus pandémico**. En el momento en que este virus pandémico esté presente en dos o más continentes, como resultado de la transmisión del virus de humano a humano, entonces se podrá decir que la **pandemia de influenza** ha iniciado.

¿Quién nos mantendrá al tanto de la situación en el mundo y en México?

- La OMS es el organismo oficial que informa al mundo sobre la situación actual de la influenza aviar en humanos y en su momento informará sobre la influenza pandémica.
- México cuenta con un **vocero oficial**, quién se encarga de informar a los mexicanos tanto de la situación de preparación, como de respuesta y recuperación, una vez llegado el momento.

¿Existe una estrategia que proteja a la población en caso de una pandemia de influenza?

- Si, la OMS ha pedido a todos sus países miembro que generen un plan que les permita responder ante una posible pandemia de influenza. Todos los países del mundo se están esforzando por tener un plan y coordinarse entre regiones.
- México cuenta con el Plan de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Influenza.

¿La población puede hacer algo dentro de ese plan?

- Todos los sectores de la población y las personas en lo familiar e individual pueden participar en la construcción de planes de preparación y respuesta en el hogar, en la escuela y en los lugares de trabajo.

¡Anticiparse es cuidarse!

¿Cómo podemos protegernos ante una influenza pandémica?

- Las **medidas básicas de higiene** disminuyen el contagio de cualquier virus de la influenza.
- Saber en qué momento acudir a los servicios de salud permitirá disminuir los riesgos de contagio, así como el reconocer los síntomas de alarma.

¿Existe una vacuna contra el virus de la influenza pandémica?

- No, **no existe**, pues no puede crearse una vacuna para un virus que aún no existe. Sin embargo, una vez que se conozca el nuevo virus, los científicos harán todo lo posible para crear la vacuna que ayude a contener la enfermedad. Generar la vacuna se llevará como mínimo 6 meses.

¿Existen medicamentos para prevenir o tratar la influenza pandémica?

- Aún no existe ninguna evidencia de qué medicamentos funcionan, porque el virus aún no existe.
- El uso de cualquier antiviral está reservado a los especialistas.

Medidas básicas para anticiparnos a la pandemia de influenza:

- Comparte esta información en tu casa, en la escuela y en el trabajo
- Contacta a tu comité local de salud o al de protección civil para que juntos formen el plan de preparación y respuesta de tu comunidad.
- Involúcrate, ¡tú puedes ser la diferencia!

Medidas de preparación

¿Qué incluyen las medidas de preparación?

- Prepararse ante una pandemia de influenza significa anticiparse para responder de la mejor manera posible ante los distintos escenarios que puedan presentarse. Esta preparación incluye:
 - **Contar con un plan** en todos los entornos:
 - Hogar.
 - Comunidad.
 - Escuelas.
 - Lugares de trabajo.
 - En todos los sectores: público, privado, social, financiero.
 - Sector salud.
 - Observar las **medidas básicas de higiene**:
 - **Lavado** frecuente **de manos con agua y jabón** con la técnica adecuada. Se puede utilizar alcohol en gel, en caso de no haber agua y jabón.

Técnica de lavado de manos:

1. Utiliza agua tibia y jabón
 - De preferencia líquido.
 - Si es de pastilla, debe ser pequeño y es necesario cambiarlo frecuentemente.
2. Talla enérgicamente las palmas, el dorso de la mano y entre los dedos.
3. Lávalas por 20 segundos, sin olvidar las muñecas.
4. Enjuaga completamente.
5. Si estás en un baño público seca las manos con papel desechable.
6. Con el mismo papel cierra la llave del agua y abre la puerta del baño
7. Tira el papel al bote de basura.

Debemos tener especial atención en lavarnos 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 (pescado, carne y pollo)• Manipular basura o pañales• Tocar objetos no rigurosamente limpios como dinero, teléfono o llaves.
AL LLEGAR <ul style="list-style-type: none">• Al trabajo.• A casa.	

> Utilizar la **técnica adecuada al toser o estornudar.**



Cubrirse al toser o estornudar:

Cuando estés enfermo de las vías respiratorias, al toser o estornudar cubre la boca y la nariz correctamente:

1. Con un pañuelo desechable.
2. Si no tienes pañuelo, utiliza el antebrazo.
3. Tira el pañuelo a la basura.
4. Lávate las manos.

¡Nunca con las manos!

- Es recomendable **quedarse en casa** desde que inician los síntomas hasta la recuperación, evitando los lugares concurridos y saludar de mano o de beso, ya que una persona enferma es fuente de contagio.
- Es importante **ventilar** el cuarto en donde se encuentre el enfermo, evitando las corrientes de aire y **limpiando las superficies** de contacto como el teléfono, los aparatos electrónicos, las manijas, entre otros.
- Saber **utilizar los servicios de salud**, acudiendo a ellos cuando sea estrictamente necesario. Los consultorios médicos, los centros de salud y los hospitales son lugares que concentran posibles enfermos, convirtiéndolos en centros de contagio. El uso adecuado de los servicios médicos limitará el contagio y reducirá la saturación durante una pandemia de influenza. Para lograrlo es necesario saber identificar los casos en los cuales se deben buscar atención médica.

Si presenta:	Que hacer:	Medidas
Persona sana con: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fiebre <input type="checkbox"/> Dolor de cabeza, de garganta y de cuerpo <input type="checkbox"/> Cansancio intenso <input type="checkbox"/> Come bien 	Permanecer en casa	Proporcionar cuidados en casa y llevar un seguimiento.
Persona con problemas pulmonares, cardiacos o diabéticos con: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fiebre <input type="checkbox"/> Dolor de cabeza, de garganta y de cuerpo <input type="checkbox"/> Come bien <input type="checkbox"/> Cansancio intenso 	Centro de atención y aislamiento	Deberá ser acompañado únicamente por una persona.
Adulto con síntomas de alarma: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fiebre alta y dificultad para respirar <input type="checkbox"/> Trastorno de conciencia <input type="checkbox"/> Vómitos o diarrea persistentes o severos <input type="checkbox"/> Agravamiento de una enfermedad crónica 	Acudir al centro de salud u hospital más cercano	Deberá ser acompañado únicamente por una persona.
Niño con síntomas de alarma: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fiebre alta y dificultad respiratoria <input type="checkbox"/> Aumento de la respiración <input type="checkbox"/> Si no despierta o muestra gran irritabilidad <input type="checkbox"/> Convulsiones <input type="checkbox"/> Rechazo a tomar líquidos <input type="checkbox"/> Vómitos o diarrea persistentes o severos 	Acudir al centro de salud u hospital más cercano	Deberá ser acompañado únicamente por una persona.

Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Influenza

¿Cuáles son las características del Plan de México?

- El Plan se llama **Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Influenza** (PNPRPI), es el documento que establece los lineamientos generales para reducir el impacto de una pandemia de influenza en México.
- En su elaboración participan múltiples instituciones gubernamentales, para su puesta en práctica todos los sectores están involucrados.
- Es un plan dinámico que se enriquece constantemente con nueva información, se encuentra en la página de Internet de la Secretaría de Salud
<http://www.salud.gob.mx>

¿Cuáles son las líneas de acción del Plan de México?

- Comunicación y promoción de la salud
- Coordinación
- Vigilancia epidemiológica
- Atención médica y hospitalaria
- Laboratorio
- Reserva estratégica

¿En dónde puedo informarme?

- Secretaría de Salud
<http://www.salud.gob.mx>
- Organización Mundial de la Salud
<http://www.who.int/es/>
- Correo electrónico
anticiparsecuidarse@salud.gob.mx
- Teléfono gratuito: 01-800-00-44-800

	Influenza Estacional	Influenza Aviar	Influenza Pandémica	
Tipo de virus	A y B	Tipo A	Tipo A	
Subtipo H y N	AH ₃ N ₂ , AH ₁ N ₁ (entre otras)	H ₅ N ₁	Nuevo Subtipo	
Huésped	Humanos	Aves	Humano	
Transmisión	Humano a humano	Aves a aves	Aves a humanos (y otros mamíferos)	
Medios de contagio	Contacto directo, gotitas de saliva (al toser o estornudar) o superficies y materiales contaminados.	Contacto directo con excremento y secreciones de aves infectadas (por lo general silvestres).	Contacto directo con excremento y secreciones de aves infectadas (por lo general de corral). Por medio de jaulas, utensilios y superficies contaminadas. No se transmite por comer carne ni huevo bien cocido.	Contacto directo, gotitas de saliva (al toser o estornudar) o superficies y materiales contaminados.
Signos y Síntomas	Fiebre, dolor de cabeza, tos intensa, dolor muscular y de articulaciones, escurrimiento nasal, ardor y dolor en la garganta, malestar general.	Fiebre, decaimiento, sin hambre, pérdida las plumas Las aves de corral se mueren. Las aves silvestres generalmente resisten la influenza.	Fiebre, tos, dolor de cabeza, diarrea, dolor muscular y de articulaciones, escurrimiento nasal, ardor y dolor en la garganta, malestar general intenso Insuficiencia respiratoria. Hasta el momento se ha muerto el 60% de las personas infectadas.	Probablemente: fiebre, tos, dolor de cabeza, diarrea, dolor muscular y de articulaciones, escurrimiento nasal, ardor y dolor en la garganta, malestar general intenso. Insuficiencia respiratoria.
Manejo	Reposo en casa. Consulta a tu médico.	Los países afectados han sacrificado a las aves de corral. En México no se ha presentado ningún caso.	Reposo en casa. Puede requerir hospitalización. Consulta a tu médico. En México no se ha presentado ningún caso.	Reposo en casa. Estar atento a signos de alarma. Consulta a tu médico. Aún no existe
Prevención	Evitar contacto con personas enfermas. Lavado de manos y otras medidas básicas de higiene.	Evitar que las aves de corral tengan contacto con aves silvestres.	Evitar todo contacto con aves infectadas. Lavado de manos y otras medidas básicas de higiene; protección personal si se trabaja con aves.	Evitar contacto con personas enfermas. Lavado de manos y otras medidas básicas de higiene.
Vacuna	Anualmente Niños entre 6 meses y 3 años. Adultos mayores de 50 años. Personas con enfermedades crónicas.	Vacuna para aves de corral	En estudios	No hay
Países afectados	Mundial. Principalmente durante los meses de invierno.	Asia Europa África	Asia 247 casos¹⁶ humanos.	Mundial. Probablemente originada en Asia.

¹⁶ http://www.who.int/csr/disease/avian_influenza/en/index.html

Acciones para los medios de comunicación

Responsabilidades

Una información veraz, clara, consistente y adecuada es fundamental antes y durante una pandemia de influenza. Será a partir de esta información que la población podrá tomar decisiones que afectarán su vida y la de sus seres queridos.

La fuerza y el alcance de los medios de comunicación para transmitir información es creciente, por lo que la responsabilidad social de los medios de comunicación ante esta situación es importante. La forma de presentar la información puede generar situaciones de pánico y crear caos entre la población. Por esto, México ha nombrado a un vocero único que dará a conocer la situación de la pandemia y la postura de los servicios de salud.

Alinear los mensajes con el vocero único y las instancias gubernamentales es esencial para proporcionar herramientas a la población que le permitan tomar las mejores decisiones. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido lineamientos para el manejo de la información para situaciones emergentes: la comunicación de riesgos.

Los medios de comunicación: radio, televisión y prensa tienen una doble compromiso ante una posible pandemia de influenza. La primera como comunicadores, es mantenerse dentro de los lineamientos de la comunicación de riesgos. La segunda, como empresa, es contar con un plan de preparación que le permita continuar sus funciones durante una posible pandemia de influenza, para esto es necesario referirse al Manual para la creación de planes de preparación y respuesta ante una pandemia de influenza, así como a la lista de cotejo para empresas.

Es importante recordar que el virus de la influenza se transmite por contacto con personas enfermas (saludar de mano, beso o abrazo), al tocar superficies contaminadas (teléfonos, barandales, puertas, etc.) y por medio de la vía aérea (estar a 1 metro de distancia de una persona enferma que tosa o estornude). Por esto es importante que durante el evento de una pandemia de influenza, los medios de comunicación tengan especial cuidado en decidir qué lugares o eventos cubren en vivo y en directo, evitando enviar equipos de reporteros, cámaras de video o fotográficas a centros de atención y aislamiento, unidades de atención albergues o cualquier otro lugar susceptible de estar contaminado con el virus de la influenza pandémica. De esta manera se limitará la transmisión del virus hacia otros lugares de trabajo, transporte y hogares.

Comunicación de riesgo

- 1.** Designar a los colaboradores “principales” que cubrirán las noticias que tienen que ver con influenza (estacional, aviar o pandémica).
- 2.** Designar a colaboradores “secundarios o emergentes” que cubrirán las noticias que tienen que ver con influenza (estacional, aviar o pandémica).
- 3.** Capacitación en Comunicación de Riesgos:
 - a. Directivos del medio de comunicación.
 - b. Colaboradores que cubrirán las noticias que tienen que ver con influenza (estacional, aviar o pandémica).
- 4.** Establecer un canal de comunicación con el vocero único para verificar las noticias.
- 5.** Alinear mensajes con las instancias gubernamentales designadas.
- 6.** Establecer ante los directivos, editores y colaboradores que las entrevistas, declaraciones y comentarios de personas que forman parte del sector salud (público y privado) no tienen la validez de las declaraciones del vocero único. (por lo que se deben evitar).
- 7.** Colaborar con las instancias gubernamentales para la difusión de las medidas básicas higiénicas y el uso adecuado de los servicios de salud.
- 8.** Difundir únicamente información proveniente del vocero único, antes, durante y después de una pandemia de influenza.