

México, D.F. a 22 de Octubre del 2010.

## **MEDIDAS DE PREVENCIÓN TEMPORADA INVIERNO 2010**

### **Estimados Compañeros**

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa, causada por el virus influenza. Si bien se trata de una enfermedad que suele ser leve, existen formas más severas que ocurren en determinadas personas de riesgo. Al ser un virus, los antibióticos no son eficaces en su tratamiento. Se puede optar por tomar algún medicamento capaz de aliviar los molestos síntomas de la gripe como anticongestivos nasales, analgésicos para el dolor o antipiréticos para bajar la fiebre.

La gripe se manifiesta con fiebre, alteraciones en el sistema respiratorio y dolores musculares. Se considera que la vacunación es el mejor modo de prevenir esta enfermedad, si bien la alimentación juega un papel fundamental en el funcionamiento del sistema inmunitario.

La mayoría de las personas en buen estado de salud se recuperan de la gripe sin complicaciones, pero algunas, como las de edad avanzada, los niños de corta edad y quienes poseen enfermedades previas, tienen un mayor riesgo de complicaciones serias a consecuencia de la gripe. En algunos casos, estas complicaciones pueden llevar al fallecimiento.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

- La gripe generalmente empieza de manera brusca y se acompaña del siguiente cuadro clínico:
- Fiebre (por lo general alta).
- Dolor de cabeza.
- Cansancio (en ocasiones muy intenso).
- Tos.
- Dolor de garganta.
- Secreción o congestión nasal.
- Dolores musculares y articulares en todo el cuerpo.
- Con menos frecuencia, diarrea y vómitos, especialmente en los niños.

¿Cuáles son los riesgos de la gripe?

La mayoría de las personas que contraen una enfermedad gripal no van a sufrir mayores complicaciones que las molestias ocasionadas por el malestar general, la necesidad de reposo y pérdida de sus actividades habituales

### **Medidas de higiene y prevención.**

Las siguientes medidas pueden ayudar a evitar el contagio y la propagación de enfermedades respiratorias como la gripe:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, y tire el pañuelo después de usarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Si no está cerca de una fuente de agua, use un desinfectante de manos a base de alcohol.

- Manténgase en lo posible alejado de las personas enfermas.
  - Si está enfermo, no se acerque a otras personas para evitar contagiarlas.
  - Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
  - Lavarse la nariz ante los primeros síntomas
  - Mantener en lo posible nuestras manos limpias.
  - Siga una buena alimentación: Buenos hábitos alimenticios son fundamentales. No deje pasar muchas horas sin tomar nada. Desayune muy bien por las mañanas. En su alimentación coma muchas frutas y verduras, especialmente aquellas ricas en vitamina C.
  - Beber muchos líquidos: agua en abundancia, zumos, infusiones. No deje pasar una mañana o toda una tarde sin ingerir este tipo de líquidos.
- Ventilar su casa y el sitio donde trabaja unos minutos diariamente y evitar espacios excesivamente cerrados con mucha gente. Debe renovar el aire que respira... alejará los resfriados.
- Evitar cambios bruscos de temperatura. Abrígate bien cuando salgas a la calle y procedas de espacios con una calefacción muy alta.

La gripe o influenza es una enfermedad viral respiratoria que, en la mayoría de los casos, es verdaderamente molesta pero no complicada. Cumple las medidas higiénicas para evitar los contagios, y consulte al médico ante cualquier duda o sospecha de complicación.

**Atentamente**

**RECURSOS HUMANOS**