

Mensajero de la Salud: Influenza Estacional



SALUD

**GOBIERNO
FEDERAL**



Mensajero de la Salud

Objetivos del mensajero

- Facilitar la comunicación de mensajes claves, oportunos y claros, a través de los medios de comunicación masiva
- Realizar el manejo confiable de información para disminuir su manipulación
- Aumentar y fortalecer el nivel de conocimiento de la población sobre la importancia de acudir a vacunar a sus hijos y seguir las medidas de higiene básica.
- Impulsar la corresponsabilidad de la población en materia de salud
- Sensibilizar y contribuir a educar individual y colectivamente a la población para apoyar la toma de decisiones respecto a su salud

¿Cuál es la importancia de los medios masivos de comunicación?

Estos mensajes los van a ver, leer y escuchar en gran número de personas a través de los diversos medios de comunicación masiva, los cuales por su gran poder persuasivo se utilizarán para emitir mensajes que pueden contribuir a la prevención de la enfermedad y generar cambios de hábitos y comportamientos a favor de la salud.

Los medios de comunicación masiva difunden información a una audiencia amplia y diversa, y tienen la capacidad de magnificar los acontecimientos sociales. Un mensaje puede ser repetido y lanzado como hecho importante o significativo sin serlo en realidad. Otros hechos pueden ser sistemáticamente ocultados y, por lo tanto en la realidad del colectivo no existir, al no tener eco en los medios.

Por lo tanto, es posible llegar a cambiar la opinión pública, pues se acepta por cierta la información que brindan, otorgándole credibilidad y un grado de confianza.

La comunicación de masas es impersonal, pues se dirige a

grandes grupos que no pueden ser segmentados, (diferentes culturas, niveles socioeconómicos, educación, creencias y esferas de poder), sin embargo están unidos por un interés común. Además, puede establecer contacto simultáneamente con un gran número de personas, distantes de la fuente de información y muy separadas unas de otras.

¿Cómo deben ser los mensajes?

El objetivo es brindar información creíble a la población, a través de la alineación de mensajes (diciendo TODOS lo mismo).

El mensaje es el objeto de la comunicación, es decir es la información que el medio de comunicación (emisor) a utilizar, envía a la audiencia (receptor), incluye lo que la audiencia desea saber y lo que debe saber.

Los mensajes tienen dos significados:¹

Denotación: es el significado que todas las personas le atribuyen al mensaje que recibe, es el hecho en sí.

Ejemplo: La influenza es una infección respiratoria altamente contagiosa que de no atenderse puede complicarse.

Connotación: es el significado emocional o evaluativo que las personas, individualmente le agregan al mensaje.

Ejemplo: La influenza es una infección respiratoria altamente contagiosa que de no atenderse puede complicarse. "Debo de estar atento y acudir al Centro de Salud"

Así mismo, el mensaje debe vencer dos obstáculos:

1. **Captación:** tiene que ser percibido entre otros mensajes competitivos.

2. **Aceptación:** busca ser aprobado por el individuo, para lo cual debe respetar sus normas y sus creencias.²

La manera en que las personas aceptan un mensaje tiene que ver con su percepción de la realidad o el hecho, del cual

¹ Umberto Eco., Tratado de Semiótica General, 1988

² Secretaría de Salud., Guía de manejo de medios masivos de comunicación durante crisis en unidades de salud, 2005.

se les está haciendo partícipe.

Por ello, es necesario que los mensajes que brindemos sean alineados, claros, cortos y estar expresados en lenguaje sencillo, evitando el uso de tecnicismos. Es importante mantener la consistencia en la información y evitar contradicciones.

¿Quién nos va a escuchar?

No hay que olvidar que el mensaje llegará a miles de personas y que "la manera en cómo perciben y reciben la información, mediante sus sentidos internos y externos, matizada por sus sentimientos, necesidades, experiencias y conocimientos previos, así como la confianza otorgada al emisor de la información; influirá en el valor que le atribuya a ésta y en las actitudes y sentimientos que muestre ante ello."³

¿Qué información debemos de conocer?

¿Qué es la influenza?

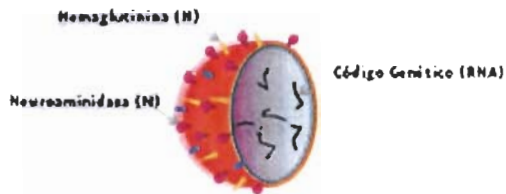
Es una enfermedad de las vías respiratorias causada por el virus de la influenza. La familia del virus de la influenza se clasifica en tres tipos: A, B y C; los virus tienen forma de esfera y su superficie contiene diferentes proteínas, lo cual permite subclasificarlos. Estas proteínas de superficie 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

³ Ibid

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.

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 el estudio 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.

¿Cómo se puede dar la transmisión de la influenza estacional?^{4, 5}

- 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.

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

⁵ www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/en/

- Por hablar cerca, saludar de mano o de beso a una persona enferma.
- De uno a cuatro días después del contacto inician los síntomas.

¿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.^{6,7}
- 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.

¿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)

Mensajes clave a comunicar

⁶ Ryan MA, Christian RS, Wohlrahe J. Handwashing and respiratory illness among young adults in military training. Am J Prev Med. 2001 Aug;21(2):150-1.

⁷ Luby SP, Agboatwalla M, Feikin DR, Painter J, Billhimer W, Altaf A, Hoekstra RM. Effect of handwashing on child health: a randomised controlled trial. Lancet. 2005 Jul 16-22;366(9481):225-33.

Medidas básicas de higiene:

- **Lavar** frecuente las manos con agua y jabón con la técnica adecuada. Se puede utilizar alcohol en gel, en caso de no haber agua y jabón.

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

Técnica correcta para el lavado de manos

- Usar agua tibia y jabón (de preferencia líquido).
- El jabón si es en pastilla debe ser pequeño y se debe cambiar con frecuencia (diariamente).
- Mojar las manos con agua y aplicar jabón.
- Tallar las manos enérgicamente de 15-20 segundos, hasta formar espuma.
- Cubrir todas las superficies de las manos y dedos, llegando hasta los pliegues de las muñecas.
- Las manos se deberán secar con una toalla de papel desechable.
- Cerrar la llave del agua con la toalla desechable y abrir la puerta del baño con la misma.
- Tirar la toalla desechable en el bote de la basura.
- Lava tus manos después de toser o estornudar.
- Lava tus manos después de tocar manijas y barandales públicos.
- Evita tallarte los ojos, la nariz o la boca sin antes lavarte las manos.
- El uso de gel antibacteriano con base de alcohol es también efectivo para destruir virus y bacterias.
- **Aplicar la técnica adecuada** para toser o estornudar

Técnica adecuada para toser o estornudar

- No cubras tu boca con la mano al toser o estornudar, para así evitar que el virus se quede en tus manos.

- Cúbrete la boca al toser o estornudar con un pañuelo, si es desechable tíralo a la basura y si es de tela no olvides lavarlo.
- En caso de no tener pañuelo cúbrete la boca con el ángulo del codo (antebrazo).
- Siempre lava tus manos después de toser o estornudar.

Es importante evitar contagiar a otros por lo que es necesario:

- Evitar acudir a lugares concurridos cuando estés enfermo, o llevar a los niños y niñas enfermos.
- Evitar saludar de beso o mano cuando estés enfermo.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, y después de estar en contacto con una persona enferma.
- Lavar y desinfectar con frecuencia superficies de contacto como barandales y manijas, cubierta de la cocina y baño, así como juguetes, teléfonos y objetos de uso común.
- Mantén ventilado tu hogar y lugar de trabajo, sin crear corrientes bruscas del aire.
- Permite la entrada del sol a tu hogar o lugar donde pasas mayor parte del día.
- Mantente sano: Diariamente come verduras y frutas y toma por lo menos 8 vasos de agua potable.
- Es importante que los padres de niños o niñas o adultos identifiquen oportunamente los signos y síntomas de influenza para proporcionar cuidados adecuados o acudir al Centro de Salud si la situación se agrave.

Si presenta:	Que hacer:	Medidas
Persona sana con: <ul style="list-style-type: none"> ■ Fiebre ■ Dolor de cabeza, de garganta y de cuerpo ■ Cansancio intenso ■ 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"> ■ Fiebre ■ Dolor de cabeza, de garganta y de cuerpo ■ Come bien ■ 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"> ■ Fiebre alta y dificultad para respirar ■ Trastorno de conciencia ■ Vómitos o diarrea persistentes o severos ■ Agravamiento de una enfermedad crónica 	Acudir al centro de salud o hospital más cercano	Deberá ser acompañado únicamente por una persona.
Niño con síntomas de alarma: <ul style="list-style-type: none"> ■ Fiebre alta y dificultad respiratoria ■ Aumento de la respiración ■ Si no despierta o muestra gran irritabilidad ■ Convulsiones ■ Rechazo a tomar líquidos ■ Vómitos o diarrea persistentes o severos 	Acudir al centro de salud o hospital más cercano	Deberá ser acompañado únicamente por una persona.

¡La salud está en tus manos!