

## La OMS recomienda la vacunación anual en:

- Las mujeres embarazadas en cualquier etapa del embarazo;
- Los niños de 6 meses a 5 años;
- Los ancianos ( $\geq 65$  años);
- Las personas con enfermedades crónicas;
- Los trabajadores de la salud.

## Medidas Generales

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón (de preferencia líquido). Cubre tu boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable, papel higiénico o con el ángulo interno del codo.
- Tira el pañuelo en una funda de plástico y lava bien tus manos.
- Mantén ventilada tu casa y permite que entre el sol.
- Mantén limpias las manijas de las puertas y pasamanos, así como juguetes, teléfonos y objetos de uso común. No escupir en el suelo. No se auto medique.
- Consumir frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, Limón, piña entre otras).
- No fumar, no consumir alcohol.
- No saludar de forma directa de beso o mano, así se evita la transmisión del virus.
- Acude al centro de salud más cercano en caso de presentar sintomatología.

**RECUERDA  
MEJOR ES PREVENIR  
QUE CURAR**

# ¿Cómo lavarse las manos?

**0** Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sirvese de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente  
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

**Unach**  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

UNIDAD DE RIESGOS LABORALES,  
SALUD OCUPACIONAL Y  
GESTIÓN AMBIENTAL

## PREVENCIÓN DE LA INFLUENZA



INFORMATIVO No. 01

Enero 2018

## Prevención de la Influenza

Según la Organización Mundial de la Salud la gripe estacional es una infección vírica aguda causada por un virus gripal.

Hay tres tipos de gripe estacional: A, B y C. Los virus gripales de tipo A se clasifican en subtipos en función de las diferentes combinaciones de dos proteínas de la superficie del virus (H y N). Entre los muchos subtipos de virus gripales A, en la actualidad están circulando en el ser humano virus de los subtipos A (H1N1) y A (H3N2).

El virus A(H1N1) circulante también se denomina A(H1N1) pdm09, dado que causó la pandemia de 2009 y posteriormente sustituyó al virus A(H1N1) estacional que había circulado hasta 2009. Todas las pandemias conocidas han sido causadas por virus gripales de tipo A.

Los virus de tipo B circulantes pueden dividirse en dos grandes grupos o linajes (B/Yamagata y B/Victoria), y no se clasifican en subtipos.

Los virus A y B circulantes causan brotes y epidemias. Es por ello que en las vacunas contra la gripe estacional se incluyen las cepas pertinentes de virus A y B. Los virus de tipo C se detectan con mucho menos frecuencia y suelen causar infecciones leves, por lo que su impacto en la salud pública es menos importante.

## Signos y síntomas

La gripe estacional se caracteriza por el inicio súbito de fiebre alta, tos (generalmente seca), dolores musculares, articulares, de cabeza y garganta, intenso malestar y abundante secreción nasal. La tos puede ser intensa y durar 2 semanas o más. La fiebre y los demás síntomas suelen desaparecer en la mayoría de los casos en el plazo de una semana, sin necesidad de atención médica.

No obstante, en personas con alto riesgo, la gripe puede causar enfermedad grave, e incluso la muerte. El tiempo transcurrido entre la infección y la aparición de la enfermedad (el llamado periodo de incubación) es de aproximadamente 2 días.



## Grupos de riesgo

Las epidemias anuales de gripe pueden afectar gravemente a todas las poblaciones, pero el mayor riesgo corresponde a las embarazadas, los niños de 6 a 59 meses, los ancianos, los pacientes con determinadas enfermedades, como VIH/sida, asma, neumopatías crónicas o cardiopatías crónicas, y los profesionales sanitarios.

## Transmisión

La gripe estacional se propaga fácilmente, y su transmisión es rápida en entornos como las escuelas o las residencias asistidas. Cuando la persona infectada tose o estornuda, las gotículas infecciosas (con virus) se dispersan en el aire y se transmiten a las personas cercanas que las inspiran. El virus también puede propagarse a través de las manos infectadas. Para evitar la transmisión hay que lavarse las manos regularmente y cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar.

## Prevención

La forma más eficaz de prevenir la enfermedad y sus consecuencias graves es la vacunación. Hace más de 60 años que se vienen utilizando vacunas seguras y eficaces. En los adultos sanos la vacunación antigripal puede proporcionar una protección razonable. En los ancianos puede ser menos efectiva para prevenir la enfermedad, pero aun así reduce su gravedad y la incidencia de complicaciones y muertes.

La vacunación es especialmente importante en las personas que corren mayor riesgo de sufrir complicaciones de la gripe y en aquellas que viven con pacientes de alto riesgo o que cuidan de ellos.

