



medidas de prevención

- De ahí la importancia de que todas las personas conviertan en hábito las medidas que comprenden sencillos procedimientos de higiene, los cuales comúnmente se realizan en los diferentes lugares donde desarrollan sus actividades cotidianas.
- Algunas de estas acciones son:
 - Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar gel con base de alcohol.
 - Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo, a esta técnica se le llama estornudo de etiqueta.
 - No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.
 - No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo la nariz, la boca y los ojos.
 - Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en: casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc., ventilar y permitir la entrada de luz solar.
 - Quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios y

- acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas (fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, etc.).
- Medidas para la temporada de frío
- Evitar cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire.
- Abrigarse bien, utilizar gorro, guantes, bufanda (cubre nariz y boca) y calcetines gruesos.
- Extremar precauciones si van a utilizar leña o petróleo en chimeneas, estufas o calentadores dentro del hogar; asegurarse de contar con una buena ventilación.
- Consumir alimentos y complementos altos en vitamina C y D (frutas y verduras), así como abundantes líquidos, para reforzar las defensas de niñas, niños y personas adultas mayores y, disminuir la incidencia de enfermedades respiratorias.
- Cubrir los lugares donde puedan entrar corrientes de frío.
- No permanecer en lugares donde haya humo de cigarro y, en general abstenerse de fumar.
- Mantenerse alejados/as de estufas y braseros.



Aunado a las acciones que el sector salud realiza, la población juega un papel importante para reducir la probabilidad de exposición y transmisión del virus, por ello debemos realizar las medidas de higiene personal y del entorno.

vacunación contra influenza



- La vacuna de la influenza es segura, se desarrolló hace más de 60 años y se fabrica en laboratorios especializados que siguen las más estrictas prácticas de higiene y calidad, semejantes a los que se usan para otras vacunas.
- ¿Quiénes deben vacunarse contra la influenza?
 - Niñas y niños de 6 meses a 5 años de edad.
 - Personas de 60 años y más.
 - Embarazadas.
- Cualquier persona con enfermedades crónicas no controladas, como:
 - Diabetes.
 - Obesidad.
 - Enfermedades respiratorias o del corazón.
 - VIH.
 - Cáncer.
 - Inmunosuprimidas.
 - Personal de salud

- La vacuna contra la influenza se aplica de manera gratuita en las unidades médicas y centros de salud. Es segura y su calidad es la misma en el sector público y en las instituciones privadas.
- Aquellas personas en las que llega a complicarse la enfermedad, se ha observado que primordialmente se da porque acuden tardíamente a los servicios de salud para recibir una atención médica adecuada.
- Otros casos severos ocurren en personas con otras enfermedades preexistentes o con factores de riesgo que las hacen más susceptibles de padecer complicaciones, como por ejemplo diabetes, enfermedades del corazón, obesidad, personas que tienen el sistema inmunológico comprometido por algún tratamiento contra el cáncer o VIH. No todos o todas tenemos los factores de riesgo.
- Los grupos de mayor riesgo deben tener especial cuidado en las medidas de promoción y prevención, ya que tienen más exposición de complicaciones en caso de enfermar.

La vacuna contra la influenza es segura, se desarrolló hace más de 60 años y se fabrica en laboratorios especializados que siguen las más estrictas prácticas de higiene y calidad, semejantes a las que se aplican para otras vacunas.



efectividad de la vacunación

- Existen diferentes tipos de virus de la influenza que están en constante cambio. La composición de las vacunas contra la influenza se revisa todos los años y se actualiza, según corresponda, para que coincida con los virus de la influenza en circulación. Esta temporada (octubre 2021 - marzo 2022), todas las vacunas contra la influenza estarán diseñadas para proteger contra los cuatro virus que las investigaciones indican serán los más comunes.
- La composición de las vacunas contra la influenza se ha actualizado. Todas las vacunas contra la influenza serán tetravalentes (cuatro componentes), lo que significa que estarán diseñadas para brindar protección contra cuatro virus diferentes de la influenza que las investigaciones indican que se van a propagar con mayor facilidad y causar enfermedades entre las personas en la próxima temporada de influenza.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) y diversos organismos de salud internacionales realizan durante todo el año tareas de vigilancia de los virus de la influenza en circulación y utilizan estos y otros datos para evaluar el riesgo para la población y recomendar los virus para incluir en la producción de vacunas, tanto para el hemisferio sur como para el hemisferio norte. Para la temporada de influenza 2021 a 2022,

- se actualizaron los componentes de virus tanto de la vacuna contra la influenza A(H1N1) como de la vacuna contra la influenza A(H3N2). Con respecto a la recomendación de la vacuna contra la influenza para el hemisferio sur, esta recomendación representa una sola actualización y corresponde al componente A(H3N2) de la influenza. Para 2021-2022, se usarán vacunas contra la influenza a base de huevos, de células y recombinantes.
- Lo mejor es estar vacunados/as antes de que la influenza comience a propagarse en la comunidad. Por lo general, septiembre y octubre son un buen momento para vacunarse contra la influenza. Lo ideal, es vacunarse a fines de octubre. Sin embargo, incluso si no puedes vacunarte hasta noviembre o con posterioridad, se sigue recomendando la vacunación porque los mayores índices de influenza suelen registrarse en febrero y su incidencia puede continuar hasta mayo. Las vacunas contra la influenza y las vacunas contra la COVID-19 pueden aplicarse al mismo tiempo. Las vacunas contra la influenza no protegen contra la COVID-19.
- De acuerdo con la Secretaría de Salud Federal, en México en el 2019 murieron 31,081 personas a causa de la influenza y neumonía y en el Estado de México fueron 3,815.



Existen diferentes tipos de virus de la influenza que están en constante cambio. La composición de las vacunas contra la influenza se revisa todos los años y se actualiza, según corresponda, para que coincida con los virus de la influenza en circulación.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

