

LINEAMIENTOS GENERALES A SEGUIR EN CASO DE ENFERMARSE DE INFLUENZA

Octubre 14, 2009

Como ha reportado la Secretaría de Salud, al igual que lo que se ha observado en hospitales como el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias y el Instituto Nacional de la Nutrición, el número de casos de influenza A/H1N1/2009 que se ha presentando semanalmente en el último mes, supera ya el número de casos que se presentaron semanalmente durante el pico epidémico de los meses de Marzo-Abril pasado.

Por estas razones es importante **mantener y reforzar las medidas preventivas contra la influenza:**

- Lavarse las manos frecuentemente con jabón o alcohol.
- Tratar de, en la medida de lo posible, no saludar de mano ni de beso.
- Estornudar correctamente (con un pañuelo en la boca o en ángulo del codo).
- Limpiar con alcohol las superficies potencialmente contaminadas.

Además de esto, a continuación les enviamos algunos **lineamientos que hay que seguir en caso de sentirse, o estar enfermo, definido ya sea por diagnóstico de laboratorio o por los síntomas presentes.** Estos lineamientos están basados en la política que en breve será dada a conocer para toda la Universidad por parte de las autoridades centrales. Sin embargo, dado que se han presentado ya varios casos en el Instituto, consideramos prudente enviarles una versión general de estos lineamientos, los cuales serán detallados posteriormente.

Debe de considerarse como enfermo sospechoso de sufrir una infección por influenza, quien presente tres o más de los siguientes síntomas:

Fiebre mayor a 38°C
Tos
Dolor de garganta
Escurrecimiento nasal
Dolor de cabeza
Dolor muscular y de articulaciones
Ojos irritados
Fatiga general

1. **Qué hacer si alguien se siente enfermo en su casa?** Hay que desalentarlo en acudir a clases o a laborar. En este caso la persona debe de quedarse en casa y consultar a un médico, quien le indicará el procedimiento a seguir en relación a los medicamentos que debe tomar, así como las señales de alarma a las que tiene que estar atento para acudir a un hospital si fuera necesario. Si la enfermedad resulta leve o moderada, esta usualmente se resuelve en un máximo de 5 a 7 días. La persona podrá regresar a laborar después de que pase un día sin fiebre, sin tomar ya medicamentos. Recuerden que no es conveniente ni recomendable automedicarse.

Les recuerdo que los estudiantes de la UNAM tienen derecho al IMSS, mientras que los trabajadores son derechohabientes del ISSSTE.

2. **Qué hacer si alguien se siente enfermo al llegar al Instituto o durante su estancia en él?** Hay que recomendarle que se vaya a casa y siga los pasos mencionados en el párrafo anterior. No es conveniente permanecer o acudir a trabajar si se está enfermo para no retardar su mejoría y no contagiar a otras personas. Esta es la manera más eficaz de evitar la propagación del virus.

3. **Cuáles serán las consecuencias de no asistir a clases, a un examen, o a laborar?** Existirá la flexibilidad para dar las facilidades académicas necesarias para la recuperación escolar, tanto a nivel local como central, así como las facilidades laborales para que no exista ninguna repercusión.

En el caso de que alguien se ausente por estar enfermo sólo deberá seguir los siguientes **pasos obligatorios**:

a) **Registrarse** (o pedirle a algún amigo que lo haga por ti) en el “botón de registro” localizado en la página principal del portal de internet del IBt Este botón estará activo a partir del próximo lunes 19 de octubre. Hay que llenar el formulario que ahí se encuentra y enviarlo.

b) **DESPUES** de haber pasado la enfermedad (5-7 días), los trabajadores (de base, confianza y académicos), así como los estudiantes, deberán **traer un certificado, constancia médica, incapacidad, etc., que justifique el problema que tuvieron**. Este justificante **NO** tiene que ser entregado mientras la persona está enferma, sino a su regreso.

4. **Dónde puedo hacerme la prueba de laboratorio para ver si tengo influenza?** Por el momento no hay facilidades para hacerlo (hasta donde yo sé) que detecten con pruebas sensibles (pruebas moleculares tales como RT-PCR) la presencia del virus. Es importante saber que hay una variedad de pruebas rápidas (que se revelan en 15-30 minutos), que tienen baja sensibilidad (entre 50-60%), esto es decir, que de diez personas enfermas sólo detectan como positivas a aproximadamente la mitad. Por esta razón un resultado negativo con una prueba rápida no garantiza que la persona no tenga influenza.

En aproximadamente un mes, el Instituto de Biotecnología empezará a ofrecer a todo el personal universitario del campus la prueba de diagnóstico por RT-PCR, en aquellos casos en que se justifique hacerla.

Si quieren tener mayor información confiable, la pueden consultar en las páginas de la Secretaría de Salud de México, la Organización Mundial de la Salud y el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos:

<http://influenza.salud.gob.mx/Paginas/Default.aspx>

[http://influenza.salud.gob.mx/News/Paginas/INFORMACIÓNInfluenzaA\(H1N1\).aspx](http://influenza.salud.gob.mx/News/Paginas/INFORMACIÓNInfluenzaA(H1N1).aspx)

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/>

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/sick.htm>

<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>