

INFLUENZA DE TEMPORADA EN PUERTO RICO 2013

Durante las primeras treinta y seis (36) semanas de 2013, en P.R. se ha registrado unos **17,118** casos de Influenza, un aumento en comparación con el año anterior, siendo la Influenza **A** la predominante hasta el momento (82%). Las regiones de Bayamón y Metropolitana han sido las más afectadas. Aproximadamente la mitad de los casos han ocurrido en niños de 0 a 14 años de edad. A tono con lo planteado, debemos estar atentos al cuadro clínico que caracteriza la condición y además, reforzar las medidas epidemiológicas recomendadas para prevenirla y controlarla.

La influenza de temporada es una enfermedad respiratoria contagiosa que puede presentar fiebre y escalofríos; tos; dolores musculares, de cabeza y en la garganta; nariz congestionada; y cansancio extremo. Eventualmente puede producir pulmonía y afectar otros órganos, pudiendo causar la muerte. ¿Quiénes tienen mayor riesgo de sufrir complicaciones?

- **Niños menores de dos años de edad y personas mayores de 65 años de edad**
- **Personas con enfermedades crónicas (enfermos del corazón, pulmones y riñones; asmáticos, diabéticos, entre otros) o inmunodeficientes (VIH/SIDA, cáncer, pacientes en terapia inmunosupresora, otros)**
- **Mujeres embarazadas**

Usualmente el virus que causa la condición se transmite de persona a persona mediante el particulado respiratorio que se emite al toser, reír, estornudar o hablar. También se puede contraer al llevar las manos contaminadas a la boca, a la nariz o a los ojos. La influenza tiene un periodo de incubación de 1-5 días.

PREVENGA EL CONTAGIO.....

1. **Cubra su boca y nariz con papel desechable al toser o estornudar; luego deséchelo en el zafacón y lave sus manos;**
2. **Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón, dando énfasis a los entrededos, debajo de la uñas y a la cutícula (frote las manos por 20 segundos);**
3. **En ausencia de agua y jabón, puede usar antisépticos para lavado de manos en seco (*foams/gels*) con contenido mínimo de alcohol de 62%;**
4. **No se toque los ojos, nariz o boca;**
5. **Mantenga distancia prudente de una persona enferma con influenza;**
6. **No comparta bebidas, comidas, utensilios personales: vasos, cucharas, sorbetos;**
7. **Permanezca en su hogar si está enfermo;**
8. **Limpie y desinfecte áreas potencialmente contaminadas (pisos, mesas, escritorios, perillas de puertas, teléfonos, teclados de computadoras, otras superficies);**
9. **VACÚNESE;**
10. **Acuda a su médico si presenta signos y síntomas compatibles con Influenza.**

Referencias www.cdc.gov; www.salud.gobierno.pr