

Conozca las tres claves de higiene para evitar el contagio de influenza estacional en Venezuela

La doctora **Patricia Valenzuela**, médico internista e infectóloga, explicó que la situación actual ha motivado a la **OPS** a recomendar reforzar la vigilancia epidemiológica y la vacunación. Las cepas que circulan en esta temporada de **influenza** incluyen el **virus AH1N1**, conocido desde la pandemia de **2009-2010**, y el **AH3N2 subclado K**, que es el que genera la alerta internacional por sus recientes cambios.

«Tenemos AH1N1 y tenemos **AH3N2** subclado K, que es el que genera esta alarma por parte de la Organización Mundial de la Salud y de la Organización Panamericana de la Salud. También tenemos Influenza B, que circula en este periodo porque es la temporada de Influenza», detalló la especialista en una entrevista en **Unión Radio**.

Las tres claves de la prevención: Higiene, protección y vacuna

En la nota difundida, la especialista aclaró que **aún no se ha confirmado que el subclado K haya sido diagnosticado en Venezuela**, sin embargo, insistió que la prevención sigue siendo el mejor escudo. La infectóloga hizo hincapié en que la protección inicia con acciones sencillas:

- **Higiene de Manos:** Lavado frecuente y a conciencia con agua y jabón.
- **Desinfección:** Uso de gel antibacterial con una concentración de alcohol del **70%**.
- **Protección Respiratoria:** Cubrir completamente la nariz y la boca al toser o estornudar para evitar la dispersión de partículas.

¿Cómo Identificar la Influenza?

En la publicación de **Unión Radio**, Valenzuela recordó a la población cómo reconocer los síntomas iniciales de la enfermedad para buscar atención médica oportuna. Los primeros signos suelen ser **malestar general, fiebre alta y dolores musculares intensos**.

Los síntomas respiratorios más comunes, como tos, dolor de cabeza, congestión nasal y **goteo posnasal**, aparecen típicamente después de **72 horas**.

Con información de El Impulso