

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

SALUD PÚBLICA

**INFOGRAFÍA INFLUENZA ESTACIONAL
UNIDAD IV**

DOCENTE: L.N. JHOANNA LEAL LÓPEZ

**ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO
ZEPEDA**

SÉPTIMO CUATRIMESTRE

NOVIEMBRE, 2024

INFLUENZA ESTACIONAL

¿QUÉ ES?

Es una enfermedad respiratoria aguda causada por los virus de la influenza. Es altamente contagiosa y afecta principalmente las vías respiratorias superiores, aunque en casos graves puede comprometer los pulmones.



TIPOS DE INFLUENZA

Influenza tipo A:

- Responsable de las epidemias y pandemias más graves.
- Subtipos según las proteínas de su superficie: hemaglutinina (H) y neuraminidasa (N). Ejemplo: H1N1, H3N2.

Influenza tipo B:

- Asociada a brotes estacionales menos graves.
- No se subdivide en subtipos, pero tiene dos linajes principales: Victoria y Yamagata.

Influenza tipo C:

- Infrecuente y causa síntomas leves.

Influenza tipo D:

- Infecta principalmente a animales como el ganado y no afecta a humanos.

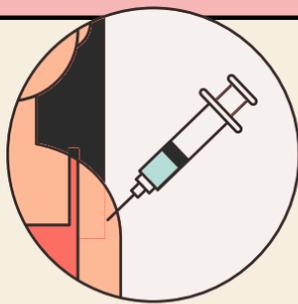


CÓMO SE TRANSMITE

- Por gotas respiratorias:
- A través de tos, estornudos o habla de personas infectadas.
- Contacto directo:
- Tocar superficies contaminadas (manos, objetos) y luego llevarlas a la boca, nariz u ojos.
- Contacto cercano:
- Especialmente en espacios cerrados con poca ventilación.
- El virus puede sobrevivir en superficies hasta 48 horas.

TIPOS DE VACUNACIÓN

- Vacunas trivalentes
- Vacunas tetravalentes
- Vacunas inactivadas
- Vacunas atenuadas



DIETOTERAPIA EN LA INFLUENZA

- El objetivo es fortalecer el sistema inmunológico, mantener una hidratación adecuada

Hidratación:

- Agua, caldos, infusiones y jugos naturales.

Alimentos ricos en vitamina C:

- Cítricos (naranja, limón, toronja), kiwi, fresas y pimientos.

Fuentes de vitamina A y betacarotenos:

- Zanahorias, calabaza, espinacas y batatas.

Proteínas de calidad:

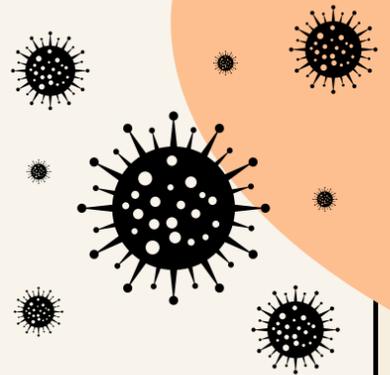
- Pescados, pollo, huevos y legumbres para reparar tejidos.

Zinc:

- Frutos secos, semillas, carne roja magra y mariscos.

Probióticos naturales:

- Yogur, kéfir, miso y chucrut para mejorar la microbiota intestinal.



SUPLEMENTACIÓN SUGERIDA

- Vitamina C:
- Vitamina D:
- Zinc:
- Omega-3:
- Probióticos: Cepas recomendadas: Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium lactis.

NUTRACEÚTICOS

- Omega-3:
- Reduce la inflamación sistémica y fortalece la respuesta inmune.
- Probióticos:
- Extracto de saúco:
- Propiedades antivirales y antioxidantes.
- Equinácea:
- Estimula la respuesta inmune contra infecciones virales.

RECOMENDACIONES GENERALES DE ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA

Alimentación equilibrada, evitar ultraprocesados, hidratación adecuada, ejercicio regular, descanso, higiene y prevención, gestionar el estrés.

BIBLIOGRAFÍA

World Health Organization (WHO).
Influenza (Seasonal). Actualización 2023. Disponible en: <https://www.who.int/>
Centers for Disease Control and Prevention (CDC).