

SALUD PUBLICA

**LICENCIATURA EN
NUTRICION**

7MO CUATRIMESTRE

**DOCENTE: LN
JOHANA LEAL**

**ALUMNA: DIANA
BRIONES**



Influenza Estacional

¿Qué es?

La influenza estacional es una infección respiratoria causada por los virus de la influenza, que circulan principalmente en épocas de otoño e invierno. Se caracteriza por síntomas como fiebre, tos, dolor de garganta, fatiga y dolores musculares, y puede llevar a complicaciones graves en personas vulnerables.



Tipos de influenza

Los virus de la influenza se clasifican en cuatro tipos:

1. Influenza A: La más común y responsable de pandemias.
2. Influenza B: Generalmente menos severa, pero puede causar brotes.
3. Influenza C: Produce infecciones más leves.
4. Influenza D: Afecta principalmente a animales, no a humanos.



Transmisión

La influenza se transmite de persona a persona a través de:

- Gotículas respiratorias: Estornudos, tos o al hablar.
- Contacto directo: Al tocar superficies contaminadas y luego llevar las manos a la cara.
- Ambientes cerrados: Facilitan la propagación del virus.

Tipos de vacunación

1. Vacunas inactivadas: Contienen virus muertos, seguras para la mayoría de las personas.
2. Vacunas atenuadas: Contienen virus vivos debilitados, utilizadas principalmente en personas sanas.
3. Vacunas recombinantes: Producidas mediante tecnología genética, recomendadas para personas con alergia al huevo.

Se recomienda vacunarse anualmente, ya que los virus de la influenza mutan constantemente.

Dietoterapia

La alimentación juega un papel clave en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

- Dieta rica en nutrientes:
- Vitamina C: Cítricos, fresas, pimientos.
- Vitamina D: Pescados grasos, lácteos fortificados.
- Zinc: Frutos secos, legumbres.
- Hidratación adecuada: Beber suficiente agua y consumir caldos para aliviar síntomas.
- Infusiones calientes: Miel con limón o jengibre para aliviar la garganta.

Suplementos sugeridos bajo recomendación médica:

- Multivitamínicos.
- Probióticos para reforzar la microbiota intestinal.

Recomendaciones generales



Recomendaciones

1. Higiene personal: Lavarse las manos con frecuencia y usar desinfectante.
2. Etiqueta respiratoria: Cubrirse la boca al estornudar o toser con el antebrazo o un pañuelo desechable.
3. Evitar el contacto cercano: Mantener distancia con personas enfermas.
4. Descanso y aislamiento: En caso de presentar síntomas, evitar acudir a lugares públicos.
5. Ambientes ventilados: Mantener espacios bien aireados para reducir el riesgo de contagio.
6. Vacunación anual: Es la mejor forma de prevención.

**BIBLIOGRAFIA:
ANTOLOGIA DE LA
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA CHIAPAS**