



INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL VIRUS H1N1 (Gripe Porcina)

Actualizado el 8.11.2009

¿Qué es el virus H1N1 (gripe porcina)?

El virus o gripe H1N1 (originalmente llamada "gripe porcina") es una enfermedad en las personas causada por un nuevo virus de la gripe. Debido a que es nuevo, la población en general no es inmune a él. Se propaga de persona a persona, de la misma manera que los virus de gripe de cada temporada. Se ha propagado en todo el mundo y en la actualidad está bien establecido en California y el área de la bahía.

¿En qué se diferencia el virus H1N1 (gripe porcina) de la gripe estacional?

El H1N1 es un nuevo virus de la gripe. Dado que el H1N1 es nuevo, las personas no son inmunes a él, por lo que puede propagarse rápidamente en toda la población. Los virus nuevos de la gripe son imprevisibles: el virus H1N1 puede cambiar y ser más grave con el paso del tiempo.

¿Qué tan grave es el virus H1N1?

En la actualidad, los síntomas y la gravedad del virus H1N1 son similares a los de la gripe estacional. La gripe estacional causa unas 4,000 muertes cada año en California. Si el virus H1N1 no se modifica, causará enfermedades, hospitalizaciones y muertes en los próximos meses. El virus H1N1 podría cambiar y causar enfermedades más graves. Si eso ocurre, las hospitalizaciones y muertes podrían ser mucho mayores de lo que vemos con la gripe estacional.

¿No se ha ido el virus H1N1?

No. El virus H1N1 está firmemente establecido en nuestra comunidad. La mayoría de las infecciones de gripe en California y en todo el mundo provienen actualmente del virus de la gripe H1N1. Debido a que la enfermedad es similar a la gripe estacional, la mayoría de las personas no necesitan someterse a pruebas o ser tratadas contra el H1N1 si se enferman.

¿Qué podemos esperar que ocurra en el otoño y el invierno?

Los funcionarios de salud pública están vigilando la gripe con cuidado por cualquier cambio que pueda ocurrir. Estamos aprendiendo más de ella todos los días. Dado que los virus son capaces de cambiar con frecuencia, los expertos están preocupados de que esta gripe podría ser más grave en otoño, causando más muertes y hospitalizaciones. Véase "Prevención y Preparación" a continuación para lo que usted puede hacer para protegerse de la gripe.

¿Cuáles son los signos y síntomas del virus H1N1 (gripe porcina)?

Los síntomas de la gripe H1N1 son como los síntomas de la gripe estacional:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolores en el cuerpo
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Fatiga
- Diarrea y vómitos (menos común)

Al igual que la gripe estacional, la gripe H1N1 puede empeorar condiciones médicas crónicas (como asma, diabetes, enfermedades del corazón y enfermedades pulmonares).

¿Qué significa "alto riesgo"?

Una persona que se encuentra en alto riesgo es alguien que tiene más probabilidades de tener complicaciones (ser hospitalizados o morir) debido a la gripe H1N1.



INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL VIRUS H1N1 (Gripe Porcina)

Actualizado el 8.11.2009

¿Quién está en alto riesgo?

Las personas en alto riesgo son:

- Las mujeres embarazadas
- Las personas con enfermedades crónicas tales como enfermedades cardíacas, diabetes, afecciones respiratorias, sistemas inmunológicos comprometidos o enfermedades neuromusculares
- Los bebés y los niños menores de 5 años de edad.

¿Qué debo hacer si estoy en alto riesgo?

Si se enferma con síntomas de gripe o ha tenido contacto cercano con alguien que pueda tener la gripe H1N1, llame a su proveedor de atención médica para que le asesore. Su proveedor de atención médica determinará si usted necesita una revisión y si necesita medicamentos antivirales.

Es especialmente importante para usted aplicarse la inyección de la temporada contra la gripe y su vacuna contra el H1N1 en cuanto esté disponible.

¿Cómo puedo saber si alguien sentado a mi lado tiene la gripe H1N1?

No se puede. El virus se encuentra actualmente bien establecido en la zona de la Bahía. Se propaga de persona a persona sin tener en cuenta fronteras, raza u origen étnico. Si alguien tiene los síntomas del H1N1 (véase la pregunta anterior), es mejor mantener la distancia. Trate de mantenerse a 3 - 6 pies de distancia de alguien que tenga los síntomas de la gripe.

¿Cómo se contrae la gripe H1N1?

El virus se propaga principalmente de persona a persona a través de la tos o los estornudos de las personas con la gripe. A veces, las personas pueden infectarse al tocar algo que tenga el virus de la gripe y luego tocarse la boca y la nariz.

¿Cuándo es más contagiosa una persona?

Las personas con la gripe son contagiosas 1 día antes de comenzar los síntomas hasta 24 horas después de que los síntomas de fiebre se han ido. Los niños, especialmente los niños más pequeños, pueden propagar los gérmenes de la gripe por períodos más largos. Esta es la razón de que las personas con alguna enfermedad parecida a la gripe deban quedarse en casa durante al menos 24 horas después de que su fiebre ha desaparecido.

PREVENCIÓN Y PREPARACIÓN

¿Qué puedo hacer para proteger a mi familia y a mí?

Existen pasos para todos los días que usted puede tomar. Practique estos pasos ahora y durante todo el otoño y el invierno.

- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar. Tose hacia su manga.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Quédese en casa cuando esté enfermo. Vuelva a la escuela o al trabajo sólo cuando no haya fiebre durante 24 horas.

¿Cuál es la manera de "cubrir mi tos o estornudo"?

La mejor manera de cubrir su tos es toser o estornudar hacia su manga, NO en la mano o en un pañuelo de papel. De esta manera usted no difundirá los gérmenes al tocar las cosas después. Si tose hacia su mano o un pañuelo de papel, deseche el pañuelo y lávese las manos inmediatamente.



INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL VIRUS H1N1 (Gripe Porcina)

Actualizado el 8.11.2009

¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos?

Lavarse las manos con frecuencia protege de todo tipo de gérmenes. Lávese las manos con jabón y agua tibia durante 15 a 20 segundos (aproximadamente el tiempo que toma cantar el "Feliz Cumpleaños" dos veces). Agua y jabón es lo mejor. Si estos no están disponibles, pueden usarse sustancias limpiadoras desechables a base de alcohol.

¿Qué puedo hacer para prepararme?

- Hable con su empleador acerca de lo que va a hacer si usted o sus hijos se enferman
- Haga planes para el cuidado de los niños si estos se enferman
- **Planifique aplicarse su vacuna contra la gripe: la estacional y la del H1N1.**

¿Debería usar una mascarilla o respirador?

Si usted contrae los síntomas de la gripe, usar una mascarilla protegerá a los que le rodean. Se le podría pedir que use una mascarilla si va al consultorio de su médico con síntomas de gripe. No es necesario usar un respirador a menos que usted esté cuidando a alguien enfermo con la gripe H1N1. El uso de mascarillas es una reacción popular cuando hay brotes respiratorios en otras partes del mundo, pero no es un paso que el gobierno de los EE.UU. haya recomendado para el brote actual. El CDC tiene una guía en línea para el uso de mascarilla y respiradores para prevenir la propagación de los gérmenes de la gripe en www.cdc.gov/h1n1flu/masks.htm

SI USTED SE ENFERMA

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si usted se enferma, debe mantenerse alejado de otras personas tanto como pueda para evitar la propagación de su enfermedad. ¡Quédese en casa! Las personas con enfermedades parecidas a la gripe deben quedarse en casa y no asistir a clases o ir a la comunidad, excepto a buscar atención médica, durante al menos 24 horas después de que su fiebre haya desaparecido.

¿Cuándo debo ver a un médico?

Al igual que la gripe estacional, la mayoría de las personas que se enferman no necesitan someterse a pruebas o tratamientos. Si usted está embarazada o tiene una enfermedad crónica debe consultar a su proveedor de atención médica si tiene preguntas o preocupaciones. Si no tiene seguro de salud o un médico, puede ponerse en contacto con su departamento local de salud pública para mayor información para una recomendación. En Berkeley, llame al (510) 981-5300.

Si creo que tengo la gripe H1N1 (gripe porcina) ¿debo hacerme la prueba?

La prueba sólo se recomienda actualmente para las personas hospitalizadas. La mayoría de las personas se recuperan de la gripe H1N1 sin necesidad de ningún medicamento o prueba especial.

¿Cuándo debo recibir atención médica de inmediato?

Los adultos deben recibir atención médica de emergencia inmediatamente si presentan:

- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómitos graves o continuos

Los niños deben recibir atención médica de emergencia inmediatamente si presentan:

- Respiración rápida o dificultad para respirar



INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL VIRUS H1N1 (Gripe Porcina)

Actualizado el 8.11.2009

- Piel de color azulado
- No beben suficientes líquidos
- No despiertan o no interactúan
- Son tan irritables que no quieren que se les sujete
- Los síntomas de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor

¿Existen medicamentos para tratar la gripe H1N1?

Sí. Sólo se recomiendan para las personas hospitalizadas debido a complicaciones del H1N1 o para personas que se encuentran en los grupos de alto riesgo (véase la definición de "alto riesgo" arriba). La mayoría de las personas se recuperan de la gripe H1N1 sin necesidad de ningún medicamento. Su médico le ayudará a decidir si el medicamento es adecuado para usted. Los medicamentos antivirales de prescripción oseltamivir (Tamiflu) o zanamivir (Relenza) pueden ser utilizados para el tratamiento de la gripe H1N1.

PARA LOS PADRES

¿Se van a cerrar las escuelas de nuevo?

Vamos a trabajar estrechamente con BUSD para equilibrar los riesgos de propagación de la gripe en las escuelas con la perturbación que esto causará a los niños y sus familias. Las escuelas y guarderías son lugares en que la gripe puede propagarse fácilmente. Si el virus cambia y causa una enfermedad más grave más adelante, o si el ausentismo en las escuelas es tan alto que las escuelas no pueden funcionar, se podrá ordenar el fin de actividades de nuevo. Las escuelas no cerrarán a causa de uno o dos casos de gripe H1N1.

¿Qué debo tener en cuenta si mi hijo tiene que quedarse en casa enfermo?

- No envíe un niño enfermo a otro programa grupal de cuidado infantil
- Haga planes para tener cuidados en el hogar para los niños que se enfermen
- Hable con su empleador acerca de lo que hará si usted o su hijo se enferman
- Consulte con su maestro sobre actividades de aprendizaje en casa

¿Puede mi hijo enfermo regresar a la escuela tan pronto se sienta mejor?

Los estudiantes y el personal con enfermedades similares a la gripe deben quedarse en casa durante al menos 24 horas después de que ya no tengan fiebre, o signos de fiebre, sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre.

VACUNAS CONTRA LA GRIPE

¿Cuántas vacunas para la gripe debo aplicarme este año?

¡Tres! La vacuna regular contra la gripe estacional y dos dosis de la vacuna contra el H1N1.

¿Cuándo se espera que esté disponible la nueva vacuna contra el H1N1?

Se espera que la nueva vacuna contra el H1N1 esté disponible en el otoño. Estaremos actualizando nuestra página web con las fechas exactas tan pronto como podamos.

¿La vacuna contra la gripe estacional también protege contra la nueva gripe H1N1?

La vacuna contra la gripe estacional no protege contra la nueva gripe H1N1.



INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL VIRUS H1N1 (Gripe Porcina)

Actualizado el 8.11.2009

¿Pueden aplicarse al mismo tiempo la vacuna estacional y la nueva vacuna contra el H1N1?

En este punto, parece que ambas pueden tomarse al mismo tiempo. Sin embargo, esperamos que la vacuna estacional esté disponible antes que la vacuna contra el H1N1. La gripe regular de temporada aún puede causar enfermedad en el otoño y el invierno. Usted debe recibir su vacuna contra la gripe estacional tan pronto como esté disponible.

¿Deben algunas personas aplicarse primero la vacuna contra el H1N1 antes que la población en general?

Sí. Ciertos grupos deben recibir la nueva vacuna contra el H1N1 desde el primer momento en que esté disponible. Estos grupos clave son:

- Las mujeres embarazadas
- Las personas que viven con o tengan a su cuidado niños menores de 6 meses de edad
- El personal médico y de servicios de emergencia
- Los jóvenes entre las edades de 6 meses y 24 años
- Las personas menores de 65 años de edad con condiciones crónicas de salud (véase "alto riesgo" arriba)

¿Dónde estará disponible la vacuna?

Les informaremos a los residentes de Berkeley tan pronto tengamos esta información. La vacuna estará disponible en los consultorios médicos, farmacias y otros sitios. Por favor, consulte nuestra página web para las actualizaciones en www.CityofBerkeley.info/publichealth

OTROS

¿Es seguro viajar?

El H1N1 se ha generalizado y establecido en muchos países incluyendo los EE.UU. Por lo tanto no hay restricciones en viajes a otros países en este momento. Las notificaciones para viajes están disponibles en la página web de la gripe porcina del CDC, en www.cdc.gov/travel. En este momento, no hay restricciones para viajar dentro de los EE.UU.

¿Puedo contraer la gripe H1N1 por comer o preparar la carne de cerdo, tocino y jamón?

No. Los virus de la gripe porcina no se transmiten por los alimentos. Usted no contraerá la gripe porcina por comer carne de cerdo o productos del cerdo. Es seguro comer los productos del cerdo cocidos y manipulados adecuadamente.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Para más información, por favor consulte las siguientes páginas web o llame a la División de Salud Pública de la Ciudad de Berkeley al 510-981-5300 o llame a la línea de la gripe H1N1 del Departamento de Salud Pública de California 1-888-865-0564, de 8am a 5pm-7 días a la semana. Servicios Humanos y de Salud de la Ciudad de Berkeley:

www.CityofBerkeley.info/publichealth

Departamento de Salud Pública de California:

www.cdph.ca.gov/HealthInfo/discond/Pages/SwineInfluenza.aspx

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

www.cdc.gov/h1n1flu

Comienzo de la página