



Gripe H1N1 (gripe porcina)

¿Qué es la influenza H1N1?

- La influenza H1N1 (también llamada anteriormente “gripe porcina”) es un nuevo virus de influenza que provoca una enfermedad en las personas. Este virus se está propagando de persona a persona, de forma muy similar a como se propagan los virus de influenza estacional comunes.
- La gripe H1N1 se denominó “gripe porcina” al principio porque se pensaba que era similar a los virus de gripe que afectan a los cerdos. Estudios posteriores demostraron que este es un nuevo virus muy diferente del que afecta normalmente a los cerdos de Norteamérica.
- Usted no puede adquirir este nuevo virus H1N1 consumiendo cerdo o productos de origen porcino. Consumir productos de origen porcino con un manejo y cocción adecuados es seguro.

Vacunas contra la influenza

- Para proporcionarles protección contra la influenza H1N1, los adultos y jóvenes de 10 años en adelante necesitarán una vacuna. Los niños de entre 6 meses y 9 años necesitarán dos vacunas.
- Las vacunas contra la gripe H1N1 no proporcionan protección contra la influenza estacional. Para protegerse contra la gripe estacional, será necesaria una vacuna diferente.

¿Cómo se propagan los virus de la gripe?

- El virus H1N1 y el virus de la gripe estacional se propagan principalmente de persona a persona cuando una persona infectada con el virus tose o estornuda.
- También es posible que el contagio se dé al tocar algo que tenga el virus de la gripe y después tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Cómo mantenerse sano

- Lo más importante: ¡LÁVESE LAS MANOS!
- Lave sus manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar.
- Los limpiadores de manos a base de alcohol también son eficaces.
- Cubra su nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire el pañuelo desechable a la basura después de usarlo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. De ese modo se propagan los gérmenes.
- Trate de no tocar superficies que puedan estar contaminadas con los virus de la gripe.
- Trate de conservar una buena salud en general. Duerma bastante, manténgase físicamente activo, controle su estrés, beba mucho líquido y coma alimentos nutritivos.

Evite el contacto con personas enfermas

- Si se enferma, se recomienda que se quede en casa y no vaya al trabajo ni a clases y limite su contacto con otras personas para no infectarlas. Quédese en casa hasta pasadas 24 horas de que la fiebre haya desaparecido sin ayuda de medicamentos para bajar la fiebre.

¿Durante cuánto tiempo puede contagiar la gripe H1N1 una persona infectada?

- Las personas con el virus de la gripe H1N1 deben considerarse potencialmente contagiosas desde el primer día antes de presentar los síntomas y hasta 7 días después de enfermarse.
- Los niños, especialmente los niños pequeños, podrían ser potencialmente contagiosos durante más tiempo.

Vale la pena repetirlo:

¡Lávese las manos!

Signos y síntomas de la gripe

H1N1

- Fiebre alta
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolores corporales
- Dolor de cabeza/escalofríos
- Fatiga
- Algunas personas han informado de diarrea y vómitos.
- Como la gripe estacional, es posible que la gripe H1N1 cause un empeoramiento de problemas médicos crónicos subyacentes.

Signos de advertencia de emergencia en niños que requieren atención médica urgente:

- Respiración acelerada o dificultades para respirar
- Color azulado en la piel
- No beber suficiente líquido
- No levantarse de la cama ni tener interacción con otras personas
- Que esté tan irritable que no quiera que lo sostengan.
- Mejoría de los síntomas similares a los de la gripe, pero luego vuelve a aparecer la fiebre y empeora la tos.
- Fiebre con una erupción

Signos de advertencia de emergencia en adultos que requieren atención médica urgente:

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

2009 Kent County Health Department
700 Fuller Ave NE
Grand Rapids, Michigan 49503
616/632-7100
www.accesskent.com

Diagnóstico

Generalmente, se debe tomar una muestra del sistema respiratorio en los primeros 4 ó 5 días de enfermedad (cuando hay más probabilidades de que la persona infectada propague el virus).

Sin embargo, algunas personas, especialmente los niños, posiblemente propaguen el virus durante 10 días o más.

Cuando se identifica un caso de virus de influenza A H1N1, la muestra se debe enviar a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para someterla a pruebas de laboratorio.

¿Existen medicamentos disponibles para tratar la gripe H1N1?

- Sí. Los medicamentos antivirales son medicamentos recetados (píldoras, líquidos o inhaladores) que luchan contra la gripe impidiendo que los virus de la gripe se reproduzcan en el cuerpo.
- Si se enferma, los medicamentos antivirales recetados pueden aminorar la enfermedad y hacer que se sienta mejor con más rapidez. También podrían prevenir complicaciones graves de la gripe.
- Para el tratamiento, los medicamentos antivirales funcionan mejor si se comienzan a tomar poco después de que la persona se enferma, en los primeros 2 días luego de la aparición de los síntomas.
- En este momento, los CDC recomiendan el uso de Tamiflu o Relenza para el tratamiento y/o prevención de la infección con el virus de influenza H1N1.

Esta hoja de información es únicamente para uso informativo y no está pensada para ser usada como medio de autodiagnóstico ni como sustituto de una charla con el profesional de la salud. Si tiene alguna pregunta sobre el virus de influenza A H1N1, hable con su proveedor de atención médica. Actualizado el 25 de sept. de 2009