

La influenza H1N1 2009 (gripe porcina)

La influenza H1N1 2009 es un tipo de gripe. Como cualquier otra gripe, afecta principalmente a los pulmones. Es causada por el virus de la influenza A (H1N1), un nuevo virus de la gripe. La influenza H1N1 2009 es algunas veces llamada gripe porcina, debido a que los científicos inicialmente pensaron que el virus provenía de los cerdos (puercos). Pero ahora se sabe que esto no es así y que el microbio es un nuevo tipo de virus. Esta hoja responde algunas de las preguntas que usted pueda tener sobre la influenza H1N1 2009.

¿Cómo se propaga la influenza H1N1 2009?

El virus de la influenza H1N1 2009 puede propagarse fácilmente entre las personas de la misma manera que se propaga la gripe común — a través del aire en las pequeñas gotas producidas cuando una persona infectada tose, estornuda, se ríe o habla. Usted también puede infectarse al tocar una superficie en la cual han caído las pequeñas gotas y luego pasar el virus a sus ojos, nariz o boca. Tocar pañuelos desechables usados, o compartir cubiertos, vasos o un cepillo de dientes con una persona infectada puede también exponerlo al virus de la influenza H1N1 2009.

Importante: La influenza H1N1 2009 no es causada por comer cerdo (puerco) o productos del cerdo. Es seguro comer cerdo o productos del cerdo que hayan sido manipulados y cocinados adecuadamente.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza H1N1 2009?

Los síntomas de la influenza H1N1 2009 son más o menos los mismos que los de la gripe común. Estos incluyen:

- Fiebre, por lo general por encima de 100°F, y escalofríos
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares y por todo el cuerpo
- Tos seca
- Congestión nasal
- Cansancio y debilidad
- Diarrea y vómito

Llame y consulte a su proveedor de atención médica si se agrava cualquiera de los síntomas mencionados. Si la influenza H1N1 ya está en su localidad, su proveedor de atención médica podrá hacerle las pruebas respectivas.

¿Cómo se trata la influenza H1N1 2009?

La mayoría de las personas que se enferman con la influenza H1N1 2009 se recuperan por sí mismas. Si sus síntomas son graves, su proveedor de atención médica puede recetarle medicamentos llamados antivirales. Éstos deben tomarse dentro de los 2 días siguientes al comienzo de sus síntomas. Los antivirales actúan impidiendo que el virus de la influenza H1N1 2009 se reproduzca en su organismo. Esto le da oportunidad al sistema inmunológico de combatir al virus. Después de tomar el medicamento, sus síntomas pueden ser más leves y usted se puede recuperar más pronto que si no toma medicamentos. Estos medicamentos también pueden prevenir serias complicaciones tales como la neumonía. Tenga en cuenta que los antibióticos NO funcionan contra la influenza.

Si sus síntomas son leves, tal vez su proveedor de atención médica le diga que siga las medidas de autocuidado que se dan a continuación.

Alivio de los síntomas de la gripe

- A no ser que su médico le diga lo contrario, tome abundantes bebidas no alcohólicas como agua o jugo para prevenir la deshidratación. Una buena regla general es que beba lo suficiente como para producir una cantidad normal de orina.
- Repose bastante.
- Pregunte a su médico si le conviene tomar acetaminofén (Tylenol) u otros medicamentos para la fiebre y el dolor. Tome todos los medicamentos únicamente según las indicaciones. No le dé aspirina a un niño menor de 18 años de edad, ya que podría causarle una enfermedad poco frecuente pero grave denominada “síndrome de Reye”.
- Llame al médico si la fiebre le sube por encima de 100°F o si tiene mareos, aturdimiento o falta de aliento.

Tome medidas para proteger a los demás

- Lávese las manos a menudo, especialmente después de toser o estornudar; o bien límpiese las manos con un antiséptico de alcohol en gel (que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol).
- Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable de papel; luego deseche el pañuelo y lávese las manos. Si no tiene un pañuelo desechable, cúbrase la boca y la nariz con el ángulo interior del codo cuando tosa o estornude.
- Permanezca en su casa hasta 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre o los síntomas de fiebre (tales como escalofríos) y no esté tomando medicamentos para reducir la fiebre (tales como Tylenol o Advil).
- No comparta comida, utensilios, vasos o cepillos de dientes con otras personas.
- Una mascarilla que cubra su nariz y boca puede ayudar a prevenir la propagación de gotitas infectadas cuando usted tose, estornuda, se ríe o habla. De todas maneras usted debe seguir las medidas mencionadas anteriormente para disminuir la probabilidad de propagar el virus a otras personas.
- Pregúntele a su médico si las demás personas que viven en su casa deben recibir medicamentos antivirales para tratar de evitar la infección.

¿Cómo puede prevenirse la influenza H1N1 2009?

- Una de las mejores maneras de prevenir la influenza H1N1 2009 es vacunándose. La mayoría de las veces la vacuna se administra en forma de inyección. Pero algunas personas pueden recibir la vacuna en forma de *spray* nasal. Su médico puede decirle cuál vacuna es más adecuada para usted.
- Lávese las manos a menudo. Se ha comprobado que el lavado de manos frecuente es la mejor manera de prevenir las infecciones.
- Lleve consigo un antiséptico de alcohol en gel para las manos (que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol) y úselo cuando no tenga acceso al agua y el jabón. Los antisépticos de alcohol en gel matan a la mayoría de los microbios y pueden usarse sin peligro en los niños.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- En la casa y el trabajo, limpie los teléfonos, teclados de computadora y juguetes a menudo con pañuelitos desinfectantes.
- Si es posible, evite el contacto estrecho con otras personas, especialmente si se han identificado casos de gripe porcina en lugar donde usted vive.

- Utilizar una mascarilla facial médica para prevenir la influenza H1N1 2009 por lo general no es necesario para las personas que no corren alto riesgo de una enfermedad seria con esta gripe. Para las personas que tienen un riesgo más alto, tales como los niños de 5 años o menos, las personas mayores de 65 años, las mujeres embarazadas y otros grupos especiales (su médico le informará si usted pertenece a uno de estos grupos), una mascarilla que cubra la nariz y la boca puede ayudar a proteger del contagio con la influenza H1N1 2009, si ésta se encuentra en la zona donde usted vive. Usted aún debe seguir las medidas mencionadas arriba para disminuir las probabilidades de contraer la influenza H1N1 2009.
- De todas maneras usted debe seguir poniéndose todos los años la vacuna anual contra la gripe (*flu shot*). Su proveedor de atención médica puede contestarle cualquier pregunta que tenga sobre esto.

Consejos para lavarse las manos

Una de las mejores maneras de prevenir la propagación de la influenza H1N1 2009 y muchas otras infecciones frecuentes es lavarse las manos. Si usted está cuidando o visitando a una persona con gripe, lávese las manos cada vez que entre y salga de la habitación. Siga estos pasos:

- Use agua tibia y mucho jabón; frótese las manos hasta formar abundante espuma.
- Límpiense la mano completa, debajo de las uñas, entre los dedos y sobre las muñecas.
- Lávese por lo menos durante 15 segundos. No se limite a lavar superficialmente; frótese bien.
- Enjuáguese las manos, dejando que el agua le corra de los dedos hacia abajo y no de las muñecas hacia arriba.
- Séquese bien las manos; use una toalla de papel para cerrar la llave del agua y abrir la puerta.

Uso de antisépticos de alcohol en gel para las manos

Los antisépticos de alcohol en gel también son una buena elección para limpiarse las manos; úselos cuando no tenga acceso al agua y el jabón, o si sus manos no contienen suciedad visible. Siga estos pasos:

- Apriete el frasco hasta colocarse aproximadamente una cucharada de gel en la palma de una mano.
- Frótese las manos enérgicamente, limpiándose los dorsos, las palmas, entre los dedos y sobre las muñecas.
- Frote hasta que el gel desaparezca y usted tenga las manos completamente secas.

OBTENGA ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA si se presenta alguno de los siguientes:

- Fiebre por encima de 100°F (37.7°C)
- Mareo o aturdimiento
- Dificultad para respirar, falta de aire o dolor u opresión en el pecho
- Tos con esputos (mocos) de varios colores o con sangre
- Dolor intenso en la cabeza, la cara, el cuello o los oídos
- Salpullido nuevo
- Confusión, cambios en el comportamiento o convulsiones
- Vómito severo o recurrente o incapacidad de retener líquidos en el estómago

Para aprender más acerca de la influenza H1N1 2009:

Visite el sitio web de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) en:

www.cdc.gov/h1n1flu/qa.htm