

La Influenza H1N1 (Gripe Porcina) y Usted: Prevención

¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR ENFERMARME?

En este momento no hay una vacuna contra el nuevo virus H1N1. Hay medidas que usted puede tomar diariamente para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza.



Siga estos pasos todos los días para proteger su salud:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote el pañuelo desechable a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos que contienen alcohol también son eficaces.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si está enfermo, quédese en casa por 7 días a partir del comienzo de los síntomas o hasta que hayan pasado 24 horas desde que desaparecieron los síntomas, el tiempo que sea mayor. Esto se hace para evitar infectar a otras personas y propagar más el virus.

¿CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE EVITAR PROPAGAR EL VIRUS AL TOSER Y ESTORNUDAR?

Si usted está enfermo, limite el contacto con otras personas tanto como sea

posible. Si está enfermo, quédese en casa por 7 días a partir del comienzo de los síntomas o hasta que hayan pasado 24 horas desde que desaparecieron los síntomas, el tiempo que sea mayor. Cúbrase con un pañuelo desechable la nariz y la boca cuando tosa o estornude. Bote el pañuelo desechable usado en el cesto de basura. Después lávese las manos y haga esto cada vez que tosa o estornude.

¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE LAVARSE LAS MANOS Y EVITAR PROPAGAR LA INFLUENZA?

Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes. Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol. Los CDC recomiendan que al lavarse las manos, con agua tibia y jabón, lo haga durante 15 a 20 segundos. Cuando no tenga disponible agua ni jabón, puede usar toallitas húmedas o gel desinfectante para las manos a base de alcohol. Estos productos se pueden comprar en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para que haga efecto; el alcohol que contiene elimina los gérmenes que haya en sus manos.



Otras medidas importantes que usted puede tomar:

- Siga las recomendaciones de las autoridades de salud pública con relación al cierre de escuelas, evitar frecuentar sitios con multitudes y tomar medidas de distanciamiento social.
- Prepárese por si se enferma y tiene que quedarse en casa por una semana más o menos; tenga suministros de medicamentos de venta libre, desinfectantes a base de alcohol, pañuelos desechables y otros artículos similares que puedan ser útiles, para evitar tener que salir a comprarlos mientras está enfermo y es contagioso.

¿QUÉ DEBO HACER SI ME ENFERMO?

Si usted vive en áreas donde se han identificado casos de la nueva influenza H1N1 en personas y se enferma con síntomas similares a los de la influenza o gripe, como fiebre, dolores en el cuerpo, moqueo o congestión nasal, dolor de garganta, náusea o vómito o diarrea, debe quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas, excepto para ir al médico.

Si tiene una enfermedad grave o si tiene un alto riesgo de tener complicaciones por la influenza, contacte a su proveedor de atención médica o busque cuidados médicos. Su personal de atención médica determinará si es necesario hacerle pruebas de detección de la influenza o darle tratamiento.

Si se enferma y presenta alguno de los siguientes signos de advertencia, busque atención médica de inmediato.

En los niños, algunos de los signos de advertencia importantes que requieren atención médica inmediata son:

- Respiración agitada o dificultad para respirar.
- Color azulado o grisáceo en la piel.
- No está tomando suficientes líquidos.
- Vómitos fuertes o constantes.
- No quiere despertarse ni interactuar con los otros.
- Que el niño esté tan molesto que no quiera que lo carguen.
- Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.

En los adultos, algunos de los signos de advertencia importantes que requieren atención médica inmediata son:

- Dificultad para respirar o se queda sin aliento.
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómitos fuertes o constantes.
- Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.

¿HAY MEDICAMENTOS PARA TRATAR LA INFECCIÓN POR ESTE NUEVO VIRUS?

Sí. Los CDC recomiendan el uso de oseltamivir o zanamivir para la prevención o el tratamiento de la infección por el nuevo virus H1N1. Los medicamentos antivirales son medicamentos recetados (comprimidos, en forma líquida o en inhalador) que combaten la influenza al evitar que los virus de esta enfermedad se

reproduzcan en el cuerpo. Si usted se enferma, los medicamentos antivirales pueden hacer que su enfermedad sea más leve y que usted se sienta mejor en forma más rápida. También pueden prevenir las complicaciones graves de la influenza. Durante el brote actual, el uso prioritario de los medicamento antivirales contra la influenza es para el tratamiento de complicaciones graves por la influenza.

¿QUÉ RECOMIENDAN LOS CDC SOBRE LAS LLAMADAS "FIESTAS DE GRIPE PORCINA"?

Las "fiestas de gripe porcina" son reuniones en las que las personas tienen contacto cercano con personas con una infección por el virus nuevo H1N1 para que se les contagie el virus. La idea de estas fiestas es infectarse con la enfermedad, que en muchas personas ha sido leve, con la esperanza de crear una inmunidad natural al virus nuevo de la influenza H1N1 que en el futuro puede circular y causar enfermedades más graves.

Los CDC no recomiendan las "fiestas de la gripe porcina" como una manera de protegerse contra el virus nuevo de la influenza H1N1 en el futuro. Aunque el brote actual de influenza H1N1 ha causado enfermedades leves en la mayoría de las personas, en otras ha causado enfermedades graves y hasta la muerte. No hay forma de predecir con certeza de qué manera se enfermará una persona o, de igual importancia, de qué manera se enfermarán otras personas que hayan sido contagiadas por la persona que se infectó intencionalmente.

Los CDC recomiendan que las personas con nueva influenza H1N1 eviten el contacto con otras tanto como sea posible. Deben permanecer en casa y no ir a la escuela o al trabajo por 7 días después de que aparezca la enfermedad o al menos 24 horas después de que hayan desaparecido los síntomas, el tiempo que sea mayor.

Fuente: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (Revisado de 2009, 8 de mayo). *La influenza H1N1 (gripe porcina) y usted*. Recuperado 8 de septiembre 2009, de <http://www.cdc.gov>

Descargo de responsabilidad: La intención de este documento es solamente para información general. No provee el lector con dirección específica, consejos, o sugerencias. Quizás desee comunicarse con un profesional apropiado sobre preguntas acerca de su situación particular.