



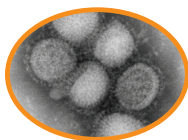
Gripe Pandémica H1N1

www.flu.oregon.gov

Información acerca de la gripe

Introducción

- La gripe pandémica H1N1 (conocida originalmente como gripe “porcina”) es una enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza tipo A H1N1.
- Los casos de la gripe pandémica H1N1 humanos en los EE.UU. comenzaron a finales de marzo del 2009, y se extendió rápidamente por todo el país y el mundo. En junio del 2009, la Organización de la Salud Mundial declaró como pandémica al nuevo virus.



Riesgos

- Las infecciones de la gripe pandémica H1N1 pueden ser leves a severas. La mayoría de los casos en los EE.UU. han sido similares a los de la gripe de la temporada.
- Ciertos grupos de personas tienen un riesgo mayor de complicaciones de la gripe pandémica H1N1. Estos incluyen a las mujeres embarazadas, infantes, niños y los adultos jóvenes de hasta 24 años de edad; y aquellas personas con condiciones de salud crónicas, como asma, diabetes, o inmunidad comprometida.
- Las personas en estos grupos que desarrollen una fiebre alta con tos, dolor de garganta, o dolor muscular—o padres de niños con estos síntomas, deberán llamar a sus proveedores de salud.
- Igual que otras enfermedades de la gripe, la gripe pandémica H1N1 se contagia de persona a persona a través de la tos o el estornudo de las personas enfermas.
- Usted no puede contraer gripe a través de comer carne de cerdo o productos de cerdo. Es seguro comer productos de cerdo preparados apropiadamente y cocidos.

Síntomas

- Los síntomas de la gripe pandémica H1N1 son similares a los de la gripe de la estación e incluye fiebre, tos, garganta adolorida, dolor muscular, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas también han sufrido diarrea y vómito.
- Como la gripe de la estación, la gripe pandémica H1N1 puede causar un empeoramiento de condiciones médicas crónicas subyacentes. La mayoría de las muertes han sido de personas con condiciones médicas crónicas subyacentes.
- Busque el cuidado médico de emergencia si se enferma y presenta cualquiera de las siguientes señales de advertencia:
 - Dificultad al respirar o falta de aliento
 - Dolor o presión en el pecho o abdomen
 - Mareo repentino
 - Confusión
 - Vómito severo o persistente.
- En los niños, señales de emergencia que requieren atención médica urgente incluyen:
 - Respiración rápida o problemas al respirar
 - Color azulado de la piel
 - No consumir suficiente líquidos
 - No poder despertarse o no interactuar
 - Estar tan molesto que el niño no quiere que lo carguen
 - Cuando los síntomas similares a la gripe mejoran, pero luego regresan con fiebre y una tos peor
 - Fiebre con erupción de la piel.



Tratamiento

- La mayoría de las personas con la gripe pandémica H1N1 se mejoran con reposo en cama, buena alimentación y el uso de medicamentos sin receta para aliviar los síntomas.
- En circunstancias específicas, medicamentos antivirales pueden ayudar a reducir los síntomas o para prevenir la propagación de la enfermedad. Actualmente, esto solo es disponible para los pacientes hospitalizados, las personas con enfermedades crónicas con alto riesgo de complicaciones o que tienen contacto directo con personas de alto riesgo.
- Los medicamentos antivirales son medicamentos recetados que luchan contra la gripe impidiendo que el virus de la gripe se reproduzca en el cuerpo.
- Si el tratamiento se inicia dentro de dos días del comienzo de los síntomas, los medicamentos antivirales pueden ayudar a prevenir complicaciones graves de la gripe, pueden hacer que la enfermedad sea más leve y ayudar a los pacientes a sentirse mejor más rápidamente.



Prevención

- La vacuna contra la gripe pandémica H1N1 se espera estar disponible pronto.
- Las vacunas regulares contra la gripe generalmente no protegen contra la gripe pandémica H1N1. Sin embargo, la influenza de la estación es una enfermedad grave que mata aproximadamente a 36,000 personas en los EE.UU. cada año. Es importante vacunarse contra la gripe cada año.
- Hay acciones diarias que pueden ayudar a prevenir el contagio de los gérmenes que causan

enfermedades respiratorias como la gripe. Tome estos pasos diarios para proteger su salud:

- Cúbrase la nariz y boca con la manga de su camisa o con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávese sus manos frecuentemente con jabón y agua, especialmente después de que haya tosido o estornudado. Los limpiadores de mano con alcohol también son efectivos.
- Trate de evitar contacto directo con personas enfermas.
- Siempre quédese en casa en lugar de ir al trabajo o a la escuela cuando esté enfermo, y limite el contacto con otras personas para evitar que se enfermen.
- Evite tocarse sus ojos, nariz o boca.



El fumar y la gripe

- Las personas que fuman contraen la gripe más fácilmente y se ponen más enfermos. Las personas que respiran humo de segunda mano, especialmente los niños y personas mayores, contraen la gripe con más facilidad y se ponen más enfermos.
- Deje de fumar ahora. Llame a la Línea de Cesación de Tabaco al 1-800-QUIT-NOW y, gratuitamente, le brindarán consejos e información sobre cómo dejar de fumar. La llamada es gratuita y confidencial. Parches o medicinas para ayudarle a dejar de fumar, pueden estar disponibles. Llame al 1-800-QUIT-NOW hoy o vaya al sitio www.quitnow.net/oregon.

Para más información

División de Salud Pública de Oregon
www.flu.oregon.gov

Línea de Ayuda de la Salud Pública de Oregon
1-800-978-3040

Departamentos de salud de los condados de Oregon

www.oregon.gov/DHS/ph/lhd/lhd.shtml



Información federal de la gripe pandémica H1N1
www.flu.gov

Organización Mundial de la Salud:
www.who.int

Este documento puede ser proporcionado a pedido en formatos alternos para personas con discapacidades. Otros formatos pueden incluir (pero no se limitan a) texto de tamaño grande, Braille, grabaciones auditivas, comunicación con base en el Internet y otros formatos electrónicos. Llame al 971-673-1244 o al 971-673-0372 (TTY - Servicio de retransmisión) para programar el formato alternativo que trabajará mejor para usted.

DHS 9745 SP (Rev. 11/13/09)