

# *La influenza H1N1 (gripe porcina) y usted*

Adaptado de la CDC en Español, Septiembre 2009

## *¿Qué es la influenza H1N1 (influenza o gripe porcina)?*

La nueva influenza H1N1 (a la que en un comienzo se le llamó “gripe porcina”) es la infección por un nuevo virus de influenza que causa enfermedades en las personas. Este virus se transmite de persona a persona, probablemente en forma muy similar a como se propagan los virus de la influenza o gripe estacional. Cada temporada de influenza tiene el potencial de ocasionar muchos casos de enfermedades, consultas médicas, hospitalizaciones y muertes.

## *¿Cuáles son los signos y síntomas de este virus en las personas?*

Los síntomas del virus nuevo de la influenza H1N1 en las personas son similares a los síntomas de la influenza o gripe común e incluyen: fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo or secreción nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga. Unas personas infectadas por el virus nuevo de la influenza H1N1 también han reportado tener vómito y diarrea.

## *¿Quién tiene un riesgo más alto de sufrir complicaciones?*

Hay ciertas personas que tienen un riesgo más alto de sufrir complicaciones relacionadas con la nueva influenza H1N1: niños pequeños menores de cinco años, mujeres embarazadas y personas de cualquier edad con ciertas afecciones crónicas. Hasta este momento los adultos mayores de 64 años de edad todavía no parecen presentar un riesgo mayor de sufrir complicaciones relacionadas con la nueva influenza H1N1.

## *¿Me puedo infectar por este nuevo virus H1N1 al comer o preparar carne de cerdo?*

No. Los virus H1N1 no se transmiten por los alimentos. Usted no puede contraer este virus H1N1 al comer carne de cerdo o sus productos derivados. Si la carne de cerdo y sus derivados se han manipulado y cocinado de manera adecuada no hay riesgos para su consumo.

## *¿Qué puedo hacer para evitar enfermarme?*

Hay medidas que usted puede tomar diariamente para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza:

- 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
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas
- Vacúnese contra la influenza

(continuado en la página siguiente)

**LET'S ALL GET READY!**

CONTACT YOUR LOCAL HEALTH DEPARTMENT TO LEARN MORE ABOUT WHAT OUR COMMUNITY IS DOING

# *La influenza H1N1 (gripe porcina) y usted*

## *¿Qué debo saber sobre vacunas?*

Las vacunas constituyen la mejor herramienta con que contamos para prevenir la influenza. La vacuna contra la influenza estacional no ofrezca protección contra la nueva influenza H1N1. Sin embargo, los CDC se están elaborando una vacuna contra la nueva influenza H1N1 que puede estar disponible para el público en el otoño. Los grupos de personas a los que se recomienda que reciban la vacuna contra la nueva influenza H1N1 primero son:

- Mujeres embarazadas
- Personas que tengan contacto en la casa con niños menores de 6 meses de edad o que estén a cargo de su cuidado
- Personal del sector de la salud y de servicios médicos de emergencia
- Todas las personas entre los 6 meses y 24 años de edad
- Personas entre los 25 y 64 años de edad que tienen afecciones asociadas a un riesgo mayor de sufrir complicaciones debido a la influenza

Una vez que se haya cubierto la demanda de la vacuna en los grupos prioritarios a nivel local, los programas de vacunación deberían también empezar a vacunar a todas las personas de 25 años o más.

## *¿Qué debo hacer si me enfermo?*

- Llame a su doctor, clínica o al departamento de salud en su localidad
- Permanezca en su casa por lo menos 24 horas hasta que haya desaparecido la fiebre (100° F)
- Limitar el contacto con otras personas para evitar que ellos se infecten
- Cúbrase la nariz y la boca con una servilleta/pañuelo cuando tosa o estornude y bótelos en la basura inmediatamente después de su uso
- Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol
- Prevenir la transmisión de gérmenes evitando tocar sus ojos, nariz y boca.

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.

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

- 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.

*Para más información en español, consulte la página en Internet del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC): [www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/](http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/) o el Ministerio de Salud de Virginia*

[www.vdh.virginia.gov](http://www.vdh.virginia.gov)

**LET'S ALL GET READY!**

CONTACT YOUR LOCAL HEALTH DEPARTMENT TO LEARN MORE ABOUT WHAT OUR COMMUNITY IS DOING