



PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA GRIPE H1N1

28 de diciembre de 2009

La influenza H1N1 pandémica significa que el virus de la influenza H1N1 está circulando por todo el mundo. Este virus (a veces llamado gripe porcina) también se encuentra en nuestra comunidad. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades Nacionales (National Centers for Disease Control and Prevention: CDC) pronostican que la gente seguirá enfermándose con el virus H1N1 a lo largo de los meses invernales.

¿Qué tan severa es?

La mayoría de las personas infectadas con este nuevo virus tienen síntomas similares a los de la influenza estacional, incluyendo tos, dolor de garganta, dolores corporales y fiebre. Aunque la influenza es una enfermedad respiratoria (una que afecta la cabeza y el pecho) las personas enfermas también pueden tener diarrea y vómito. La preocupación con la influenza H1N1 es que algunas personas que de otra manera serían saludables (especialmente adultos jóvenes, niños y mujeres embarazadas) se han enfermado lo suficiente como para necesitar ser hospitalizados o han muerto debido a complicaciones relacionadas a la gripe. Las personas con enfermedades crónicas, tales como asma, enfermedad pulmonar, diabetes, enfermedad cardíaca, hepática o renal, también han estado sufriendo complicaciones severas debido a la influenza H1N1.

¿Cómo se propaga?

Al igual que la gripe estacional y otros virus, la gripe H1N1 puede propagarse cuando alguien que está contagiado con el virus tose o estornuda sobre otras personas. También puede propagarse cuando usted toca algo que tiene el virus de la gripe y luego toca sus ojos, nariz o boca.

¿Existe una vacuna?

Existe una vacuna que fue diseñada sólo para el virus H1N1 y aunque al principio los suministros de la vacuna estaban limitados, ahora la vacuna contra la gripe H1N1 se puede conseguir fácilmente.



Los grupos prioritarios para que reciban la vacuna debido a que corren un riesgo mayor de sufrir complicaciones de la gripe son los siguientes:

- Mujeres embarazadas;
- Familias y cuidadores de bebés menores de 6 meses;
- Cualquiera entre 6 meses y 25 años de edad;
- Adultos de entre 25 y 64 años con condiciones médicas subyacentes;
- Trabajadores de atención de salud y personal médico de emergencia.

¿Todavía necesito ser vacunado si ya me enfermé?

Sí. A menos que te hayan hecho análisis específicos para el virus de la gripe H1N1, no sabes si eso es lo que te enfermó. Ser vacunado contra la influenza H1N1 ayudará a protegerte a ti y a otros en caso de que lo que ya tuviste no haya sido la gripe H1N1.

¿Qué puedo hacer para evitar contagiarme con la gripe H1N1?

Existen medidas que puede tomar para ayudar a mantenerse sano y prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como resfriados y gripe (incluyendo la gripe H1N1). Siga las siguientes medidas para protegerse a sí mismo y a otros:

- Cúbrase la boca cuando tosa y estornude. Use su manga o un pañuelo desechable, no sus manos.
- Lávese las manos a menudo, especialmente después de estornudar y toser, con agua y jabón, o con un limpiador de manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca.

¿Y si me enfermo?

La mayoría de las personas que se enferman de gripe H1N1 se recuperan en casa con el autocuidado. Si desarrolla síntomas posibles de gripe y desea consultar con su proveedor de atención de salud, llame antes de ir al consultorio para una cita. Si no tiene un proveedor de atención de salud y le gustaría hablar con uno, llame a la línea telefónica de 24 horas de salud pública al 1-800-978-3040 donde le conectarán con alguien que puede ayudarle.



Si tiene síntomas parecidos a los de la gripe, haga lo posible para evitar propagar el virus:

- Quédese en casa y no vaya al trabajo ni a la escuela, y por lo general evite salir en público.
- Permanezca en casa hasta 24 horas después que la fiebre haya desaparecido sin la ayuda de medicinas para reducir la fiebre.
- Si es un empleador, motive a los empleados enfermos para que se queden en casa.
- Si tiene hijos, no envíe a los niños enfermos al cuidado infantil, escuela, campamentos y demás eventos.

Las personas con un riesgo elevado especial a complicaciones de la gripe H1N1 incluyen:

- Mujeres embarazadas;
- Niños pequeños
- Gente con enfermedades crónicas tales como asma, diabetes, enfermedad coronaria, enfermedad renal, enfermedad hepática o enfermedades sanguíneas
- Gente cuyo sistema inmune ha sido debilitado debido a medicinas u otras condiciones tales como el VIH.

Si usted o alguien a quien cuida se encuentra en uno de estos grupos y tiene síntomas parecidos a los de la gripe, llame a su proveedor de atención de salud de inmediato.

¿En dónde puedo aprender más?

Puede encontrar la información más reciente sobre la gripe, la vacuna contra la gripe y la situación actual de la gripe en:

El portal del Departamento de Salud del Condado de Multnomah: www.mchealth.org

El portal de la División de Salud Pública de Oregon: www.flu.oregon.gov

La línea telefónica de 24 horas estatal de salud pública: **1-800-978-3040**