

¿Qué es la influenza H1N1?

El reciente brote de la influenza H1N1 que ha sido reportado alrededor del mundo es un nuevo tipo del virus de la influenza nunca antes visto en los seres humanos. Debido a que es una nueva enfermedad, los oficiales de salud están monitoreando los casos muy de cerca. Aunque es probable que se originó en los cerdos, no se ha visto contagio entre los cerdos de los Estados Unidos.

¿Es contagiosa la influenza H1N1?

Si. La influenza H1N1 es contagiosa y se puede pasar de persona a persona. Todas las personas deben mantener una buena higiene – lavándose las manos frecuentemente y cubriéndose la boca al toser con la manga de la blusa o con un pañuelo desechable.

¿Cómo se contagia uno con la influenza H1N1?

Se cree que el contagio con la actual influenza H1N1 está ocurriendo de la misma forma en que se contagia uno con la influenza normal (estacional). Cuando una persona con la enfermedad tose o estornuda puede contagiar a otra persona. Algunas veces las personas pueden contagiarse al tocar algo contaminado por una persona infectada y luego llevarse las manos a los ojos, la boca o la nariz.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la influenza H1N1 en las personas?

Los síntomas de la influenza H1N1 son similares a los síntomas de la influenza común y pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas han reportado diarrea y vómito con la influenza H1N1. Al igual que con la influenza común, la influenza H1N1 puede agravar algunas enfermedades crónicas, como la diabetes o enfermedades del corazón.

¿Qué tan grave es la influenza H1N1?

La mayoría de las personas que se han enfermado de la influenza H1N1 han tenido síntomas moderados y se han recuperado completamente. Sin embargo, se han reportado algunas muertes de la influenza H1N1. Cualquier persona con síntomas graves o síntomas que han durado por mucho tiempo sin mejoría debe comunicarse con su médico.

¿Por cuánto tiempo puede una persona infectada propagar la influenza a otras?

Personas infectadas con la influenza H1N1 son potencialmente contagiosas mientras manifiesten síntomas y posiblemente hasta 7 días después de que empiezan a sentirse mal. Los niños, especialmente los más pequeños, pueden ser contagiosos por periodos más largos.

¿Que puedo hacer para protegerme a mi y a mi familia?

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 boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire el pañuelo 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 a base de alcohol también son eficaces.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Esta es una manera importante en que se propagan los gérmenes.



- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si se enferma de influenza, quédese en su casa, no vaya al trabajo o a la escuela y limite el contacto con otras personas para evitar infectarlas.

¿Qué debo hacer si alguien en mi familia se enferma?

Si alguien en su familia se presenta con síntomas parecidos a los de la influenza, que incluyan fiebre, dolores en el cuerpo, secreciones nasales, dolor de garganta, náuseas, vómito o diarrea, puede comunicarse con su médico o su clínica, especialmente si le preocupan sus síntomas. Su médico determinará si es necesario hacerle pruebas de detección de la influenza o darle tratamiento.

Si está enfermo, se debe quedar en casa y evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar propagar su enfermedad a otros. No envíe a su hijo(a) a la escuela si el/ella está enfermo(a).

¿Me puede dar influenza H1N1 por comer o preparar carne de cerdo?

No. Los virus de la influenza H1N1 no se transmiten por los alimentos. Usted no puede contraer influenza H1N1 por comer carne de cerdo o sus productos derivados que han sido cocinados de manera adecuada.

¿Debería cancelar mis planes de viaje a México?

Los Centros para Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todos los viajes a México que no sean absolutamente necesarios sean demorados hasta nuevo aviso. Estos avisos están a su disposición en la página de la Internet de la gripe H1N1 del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades en <http://www.cdc.gov/H1N1flu/investigation.htm>

Si usted viaja a México, asegúrese de recibir una vacuna de la gripe estacional. Aunque no se espera que esta lo proteja en contra de la gripe H1N1, le protegerá en contra de la gripe estacional. La temporada de gripe continuará a través de Mayo en el hemisferio norte, y acaba de comenzar en los países del hemisferio sur.

Para más información acerca de la gripe porcina vea las siguientes páginas del internet: http://espanol.pandemicflu.gov/pandemicflu/enes/24/www_pandemicflu.gov/general/index.html

*Actualizado el 3 de Mayo de 2009
Sutter Health, www.sutterhealth.org
(originalmente la información proporcionada por el Condado de Sonoma
Departamento de Servicios de Salud)*