

Preguntas frecuentes -Para el público en general

Revisado el 9 de agosto de 2009

Esta información se actualizará de manera en que la situación valla evolucionando. Todas las referencias sobre el H1N1 en este documento se refieren al Virus Novel H1N1.

Pregunta. ¿Cuál es la diferencia entre la gripe estacional y esta nueva cepa de H1N1?

A: Los virus de gripe estacional han estado circulando entre las poblaciones humanas durante varias temporadas, permitiéndoles a las personas acumular inmunidad contra éstos. La mayoría de las personas todavía no tienen inmunidad contra esta nueva cepa de gripe H1N1. Hay una vacuna disponible para prevenir la gripe estacional. Se está procesando una vacuna para el Virus Novel H1N1 y se espera esté disponible este otoño.

Pregunta.: ¿Qué es una gripe pandémica?

A: Una gripe pandémica ocurre cuando surge un virus nuevo de gripe que puede infectar y puede fácilmente transmitirse entre los individuos porque ellos no tienen inmunidad. En una pandemia, las personas de un área muy grande son afectadas. El alcance y severidad de una pandemia depende de ese virus en específico. Hasta ahora, el Virus Novel H1N1 no ha sido particularmente severo.

Pregunta: ¿Qué puede hacer el público para prepararse en caso de que ocurra una gripe pandémica?

A: Es importante estar preparado para las emergencias –inclusive para las gripes pandémicas– que pueden perturbar las actividades comerciales y las de la comunidad. Todos deben tener un plan de emergencia y un juego de suministros para desastres con suficientes alimentos y agua para que duren por varios días o hasta por dos semanas. Para más información sobre la planeación de emergencia para las familias, visite www.TexasPrepares.org (en inglés) o www.TexasPrepara.org (en español). El recibir la vacuna contra la gripe estacional este otoño es muy importante. El recibir la vacuna contra el Virus Novel H1N1 cuando esté disponible va a ser también importante.

Pregunta: ¿Qué es la nueva gripe H1N1? (gripe porcina) ¿Cómo se transmite?

A. El virus respiratorio que actualmente está circulando en los Estados Unidos se pasa de persona a persona sin que haya contacto con los cerdos. El nombre que ahora se usa es gripe de Virus Novel H1N1. La gripe de Virus Novel H1N1 es una enfermedad respiratoria que se piensa se propaga de la misma manera que la gripe estacional se propaga, es decir, por medio de personas infectadas con el virus cuando tosen o estornudan. Se puede transmitir al tocar algo con virus de gripe, como un pañuelo desechable o una perilla de puerta y después al tocarse la boca, los ojos o la nariz.

Pregunta: ¿Cómo puedo evitar el contagio?

A: Usted puede protegerse del virus de gripe H1N1 lavándose las manos frecuentemente con jabón y agua tibia. También puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol. También debe evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca. Aléjese de las personas que están enfermas (especialmente si tienen fiebre, tos y dolor de garganta). Duerma lo suficiente,

haga ejercicio con regularidad, controle el estrés, beba suficientes líquidos y coma alimentos nutritivos.

Pregunta: ¿Cuáles son los síntomas de la gripe H1N1?

A: Casi todas las personas en Texas a las que se les confirmó con gripe de Virus Novel H1N1 han tenido una aparición repentina de fiebre (la mitad tuvieron una temperatura mayor de 102.5oF (39.16oC)) y tos. La mayoría ha tenido dolor de garganta. Casi todos con gripe H1N1 se han cuidado en casa y se han recuperado en unos cuantos días. Las enfermedades con una demasiada congestión nasal y fiebre leve probablemente no son de gripe H1N1. Las enfermedades con diarrea y vómito probablemente no son de gripe H1N1, aunque algunos casos confirmados de H1N1 han tenido dichos síntomas.

Otros síntomas podrían ser goteo nasal, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Las personas quizá sólo tengan uno o dos de los síntomas además de fiebre o podrían tener muchos. Las personas pueden infectar a otros con la gripe H1N1 aún antes de mostrar síntomas, y pueden continuar siendo contagiosas durante siete o más días después de que se enferman.

Pregunta: ¿Qué debo hacer si tengo estos síntomas?

A: Quéedese en casa si se enferma. No vaya al trabajo, a la escuela, a hacer mandados y limite el contacto con otros para no infectarlos. En la mayoría de los casos las personas con gripe H1N1 se mejoran sin atención médica. Si se le diagnostica con H1N1, quéedese en casa mientras que usted tiene los síntomas. No esté entre otras personas hasta que su fiebre haya desaparecido durante 24 horas sin tomar medicamentos para reducir la fiebre. Si trabaja en un hospital o algún otro centro de atención médica entre personas en alto riesgo de padecer complicaciones por la gripe, quéedese en casa hasta 7 días después de haber comenzado los síntomas o hasta que sus síntomas desaparezcan, el plazo de tiempo que sea mayor.

Si está en riesgo de padecer complicaciones por la influenza, llame a su proveedor médico. Siga el consejo de su proveedor. La mayoría de las personas con congestión nasal y fiebre leve no están padeciendo de gripe H1N1.

Si usted tiene síntomas leves, no llame a su proveedor médico ni vaya a la sala de urgencias. Descanse lo suficiente, beba líquidos, tome medicamentos para reducir la fiebre si es que necesita. **ADVERTENCIA: NO LES** de aspirina o medicamentos que contengan aspirina a los niños y a los jóvenes de 18 años y menores.

Pregunta: ¿Quiénes están en riesgo de complicaciones por la gripe?

A: Los siguientes grupos de personas están en mayor riesgo de padecer complicaciones causadas por el H1N1 la gripe estacional:

- Los niños menores de 5 años (los menores de 2 años son especialmente vulnerables)
- Las mujeres embarazadas
- Los adultos y niños con algunas condiciones médicas crónicas incluidos problemas crónicos del pulmón como el asma, del corazón, del hígado, de la sangre, del sistema nervioso, del muscular o con trastornos metabólicos como la diabetes

- Los adultos y niños que tienen inmunodeficiencia o inmunosupresión, inclusive las causadas por medicamentos como los corticosteroides y la quimioterapia o por enfermedades como el VIH y SIDA
- Los niños de 6 meses a 18 años de edad que están bajo tratamiento de aspirina a largo plazo y quienes podrían estar en riesgo de padecer el síndrome de Reye después de tener una infección por el virus de la influenza
- Las personas de 50 años o mayores, especialmente las de 65 años o mayores
- Las personas que viven en centros como los asilos de ancianos las residencias de escuelas y en cárceles.

Pregunta: ¿Cuáles son los síntomas que se consideran severos?

A: En los adultos:

- La dificultad para respirar
- La coloración morada o azul de los labios
- El vómito y la imposibilidad de conservar los líquidos en el estómago
- Los signos de la deshidratación como el mareo al estar parado, la falta de orina, o en los bebés, la falta de lágrimas cuando lloran
- Los ataques o crisis convulsivas incontrolables
- La pérdida del conocimiento
- La alteración del pensamiento

En los niños:

- La respiración rápida o dificultad para respirar
- El color azulado o gris de la piel
- El no beber suficientes líquidos
- El no despertar o no estar interactivo
- El que el niño esté tan irritable que no quiere que lo carguen
- El tener síntomas parecidos a los de la gripe que mejoran y luego vuelven con fiebre y peor tos
- Fiebre con sarpullido

SI SE PRESENTAN SÍNTOMAS GRAVES, LLAME A SU PROVEEDOR MÉDICO. SI EL PROVEEDOR MÉDICO NO ESTÁ DISPONIBLE, VAYA A LA SALA DE URGENCIAS.

Pregunta. ¿Debería hacerme la prueba de la gripe H1N1?

A: Su proveedor médico tomará la decisión de si debe hacerse una prueba. A la mayoría de las personas no necesita hacerse pruebas. No hará diferencia la forma en que se le trate la enfermedad a la persona.

Pregunta: ¿Hay una vacuna contra la gripe H1N1?

A: Se está elaborando una vacuna contra la gripe H1N1 que se espera estará lista más tarde en el otoño. La vacuna contra la gripe estacional no ofrece ninguna protección contra la gripe H1N1 pero es importante para su protección contra otros virus de gripe que pueden hacer que usted enferme mucho o enfermarlo aún más. Esto hace que las precauciones comunes como el cubrirse al toser y al estornudar y el lavarse las manos sean aún más importantes. También es importante estar al día con sus vacunas, como la TdaP (tétanos, difteria, tos ferina) y la neumocócica para evitar la infección con más de un microbio a la vez.

Pregunta: Si empiezo a sentir síntomas parecidos a los de gripe, ¿necesito medicamento?

A: Llame a su proveedor médico para saber si necesita un medicamento. A las personas en riesgo de padecer complicaciones por la gripe quizá se les recete un medicamento antiviral. Los antibióticos no son efectivos contra los virus, por eso es mejor no pedirlos. La mayoría de las personas sólo van a necesitar medicamentos para reducir la fiebre como el paracetamol (Tylenol) o el ibuprofeno.

ADVERTENCIA: NO LES de aspirina o medicamentos que contengan aspirina a los niños o a los jóvenes de 18 años y menores.

Pregunta: ¿Hay algún lugar a donde puedo ir para obtener tratamiento gratis?

A: Si usted tiene síntomas de influenza, busque tratamiento médico como normalmente lo hace. Si normalmente recibe atención gratis, el tratamiento será gratis. Si usted tiene seguro, el seguro va a cubrir el costo como es normal. Llame al 2-1-1 para información sobre posibles recursos en su comunidad.

Pregunta: ¿Cómo se puede prevenir la propagación de la gripe H1N1?

A: Si usted está enfermo, quédese en casa a menos que tenga una cita con el doctor. Evite estar donde hay otras personas porque usted puede contagiar la enfermedad a otros. Cubra su boca y su nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego tírelo a la basura. O tosa o estornude en la parte interior del codo. Lave sus manos frecuentemente con jabón y agua o use un desinfectante para manos. Asegúrese de hacerlo después de toser o estornudar.

Pregunta: ¿Qué debo hacer si alguien con quien vivo está enfermo con síntomas parecidos a los de gripe?

A: Al atender a un miembro de la familia enfermo de influenza, Protéjase usted y a otros:

- Teniendo a la persona enferma apartada de las demás personas lo más posible
- Recordándole a la persona enferma que se cubra al toser, y limpiándole con frecuencia las manos con jabón y agua o con un desinfectante para manos a base de alcohol, especialmente después de toser y estornudar.
- Recordándole a todos en el hogar que se limpien las manos frecuentemente, usando jabón y agua o con un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Preguntándole a su proveedor médico si los contactos de la persona enferma - particularmente aquellos que pudieran tener condiciones de salud crónicas- deben tomar medicamentos antivirales como el oseltamivir (Tamiflu[®]) o el zanamivir (Relenza[®]) para prevenir la gripe.

Información adicional detallada sobre cómo atender a una persona enferma, el lavado de ropa, la limpieza y relacionado a las visitas, está en el sitio Web de los CDC sobre gripe H1N1: http://espanol.cdc.gov/enes/h1n1flu/guidance_homecare.htm.

Pregunta: ¿Qué debo hacer si le confirman la gripe H1N1 a alguien con quien yo vivo?

A: Las precauciones son las mismas que se describen arriba.

Pregunta: ¿Esperan que se informe de más casos?

A: Sí. El virus se ha venido encontrando por todos los Estados Unidos y en muchos otros países. Estamos esperando que el Virus Novel H1N1 sea uno de los virus que circule mucho esta temporada de gripe (normalmente de octubre a mayo), al mismo tiempo que otros virus de gripe estacional. Texas probablemente tenga millones de casos de influenza, y muchos de esos serán causados por el Virus Novel H1N1.

Pregunta: ¿Cerrarán las escuelas si muchos niños se empiezan a enfermar?

A: Los CDC anunciaron que ya no están recomendando el cierre de las escuelas. Si la situación cambia, los distritos escolares locales independientes notificarán a los padres, a los estudiantes y a los maestros utilizando los medios locales de comunicación, así como lo hacen durante los cierres debidos al mal tiempo.

Pregunta: Si cierran las escuelas, ¿pueden jugar mis niños con otros niños?

A: Los estudiantes no deben andar los unos con los otros cuando las escuelas estén cerradas o podrían contraer la gripe de sus amigos.

Pregunta: Yo trabajo con personas de edad avanzada; ¿debo seguir trabajando con ellos?

A: Todo aquel con síntomas de una enfermedad respiratoria debe quedarse en casa y evitar el contacto cercano con los demás. Consulte con su empleador para saber la política específica de empleo.

Pregunta: Si recientemente viajamos fuera de los Estados Unidos, ¿qué debemos hacer?

A: Tome las mismas precauciones que se recomiendan para prevenir la enfermedad de aquellos que no han salido del país. Póngase la vacuna contra la gripe estacional lo más pronto posible y tan pronto como esté disponible, la vacuna contra la gripe del Virus Novel H1N1. Asegúrese también de estar al corriente con las otras vacunas.

Ponga en práctica buenas técnicas de lavado de manos, use frecuentemente un desinfectante a base de alcohol y estornude o tosa en un pañuelo desechable o en la parte interior del codo.

Si se enferma y está en riesgo de padecer complicaciones por la influenza llame a su doctor o proveedor médico (vea las complicaciones mencionadas arriba).

Pregunta: ¿Cómo puedo obtener más información y actualizaciones?

A: Para obtener información continúe monitorizando el sitio Web del Departamento Estatal de Servicios de Salud en (www.texasflu.org), el sitio Web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en (www.cdc.gov) y también sus noticias locales.