

Información sobre la Gripe Porcina (H1N1)

¿Qué es la gripe porcina?

Hay muchos tipos de influenza o “gripe.”

El tipo que actualmente tiene preocupadas a las autoridades de salud es la influenza porcina A (H1N1).

La gripe porcina es contagiosa y se pasa de persona a persona.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe porcina?

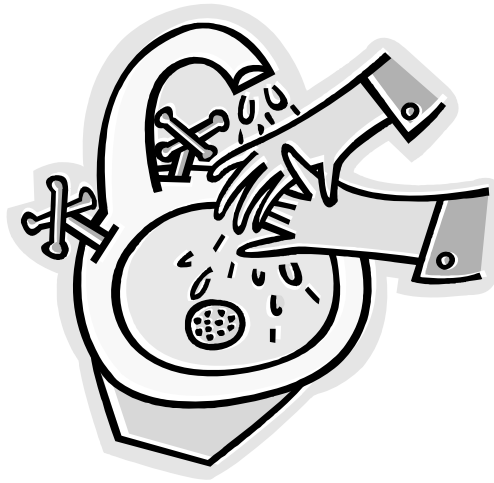
Los síntomas de la gripe porcina son similares a la gripe estacional y pueden incluir tos, diarrea, fiebre, falta de apetito, letargo, náusea, goteo nasal, dolor de garganta y vómito.

¿Cómo se contagia la gripe porcina?

Los virus de gripe se contagian principalmente de persona a persona a través de la tos o estornudos de las personas con gripe. A veces una persona podría infectarse tocando algo con virus de gripe y luego tocando su boca o nariz.

¿Cómo puedo evitar contagiarme con la gripe porcina?

- Cubra su tos o estornudo.
- Lave sus manos a menudo con agua y jabón por 15 a 20 segundos o usando desinfectantes de manos a base de alcohol.



- Evite tocar sus ojos, nariz y boca. Los gérmenes a menudo se pasan cuando una persona toca objetos que están contaminados con gérmenes y luego se toca sus ojos, nariz o boca.
- Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Cuando esté enfermo, permanezca en casa sin ir al trabajo, escuela y diligencias. Mantenga su distancia de otros para protegerlos de que no se enfermen.

¿Qué tratamientos hay disponibles para la gripe porcina? ¿Cuán grave es la enfermedad?

Para la mayoría, la gripe porcina debe ser tratada con descanso en cama y mucho líquido. Debe evitar el alcohol y tabaco. Su médico podría proveerle medicamentos que pueden disminuir la duración de la gripe porcina.

La gripe porcina puede ser fatal y se han reportado muertes por la gripe porcina.

¿Cómo puedo saber si tengo gripe porcina o gripe estacional?

Los síntomas de la gripe porcina y la gripe estacional son muy similares. La única forma de determinar si una persona tiene gripe porcina es realizando pruebas de laboratorio. Los proveedores locales de cuidados de salud pueden realizar las pruebas y las muestras serán analizadas para determinar si se trata de un caso de gripe porcina.

¿Hay alguna vacuna para la gripe porcina?

Hay una vacuna en desarrollo y podría estar lista a mediados de octubre; sin embargo no se espera que haya suficientes dosis para todos los que desean ser vacunados.



**NORTHERN KENTUCKY
INDEPENDENT DISTRICT
HEALTH DEPARTMENT**

¿Cuáles son los cuidados para quien tiene gripe porcina?

Si sospecha que alguien que vive con usted tiene gripe porcina, la primera cosa a hacer es monitorear su condición.

- Verifique la temperatura de la persona usando un termómetro digital.
- Verifique el color de la piel de la persona (rosada, pálida o azulada) y sarpullidos.
- Monitoree la cantidad de líquidos que consume la persona.
- Mantenga el seguimiento a los medicamentos, dosis y hora de tomarlos.
- Separe a la persona con gripe porcina de las demás personas que viven en la casa.
- Una persona en el grupo familiar debe ser el proveedor principal de cuidado para la persona enferma.
- Las demás personas que no son el proveedor de cuidado que viven en la casa deben limitar el contacto con la persona enferma.
- La persona enferma debe usar un cuarto de baño distinto de las otras personas en la casa, si es posible.

¿Qué debe proveerse a la persona enferma?

- Deben proveerse varios artículos a la persona enferma para que se sienta lo más cómodo posible.
- Use ibuprofeno o acetaminofeno para la fiebre, el dolor de garganta y la incomodidad general. (No use aspirina en niños o adolescentes debido a que puede causar el síndrome de Reye, una enfermedad que pone en riesgo la vida.)



- Si la persona no está vomitando, ofrezca pequeñas cantidades de líquidos de manera frecuente para evitar la deshidratación, incluso si la persona no se siente sedienta.
- Tenga pañuelos desechables y una bolsa de basura al alcance de la persona enferma.
- No permita que la persona beba alcohol o use tabaco. No permita que se fume en la casa.

¿Cuándo debo buscar tratamiento profesional?

Si la persona que está cuidando experimenta alguna de las siguientes señales de advertencia, busque cuidados médicos de emergencia:

- Dificultad para respirar o se queda corta de aliento
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos repentinos/confusión
- Vómitos graves o persistentes

¿Cómo puedo evitar el contagio de la gripe porcina en la casa?

- Asegúrese que todos los miembros de la familia se laven las manos a menudo con agua tibia y jabón o con un desinfectante de manos basado en alcohol.
- Toda la vajilla y utensilios de comida deben lavarse en el lavaplatos o a mano con agua tibia y jabón. No es necesario separar los utensilios de comida del paciente de los del resto de la familia.
- La ropa puede lavarse en una lavadora estándar o a mano con agua tibia y jabón. No es necesario separar la ropa de cama sucia del paciente de la de los demás miembros de la familia para lavarla.
- Los pañuelos desechables usados por la persona enferma deben colocarse en una bolsa de basura y ser desechados.
- Si debe tener contacto cercano con una persona enferma (por ejemplo, cargar a un bebé enfermo) pase la menor cantidad de tiempo posible en contacto cercano y trate de usar una máscara facial o un respirador.

Para informes actualizados sobre la gripe porcina, visite <http://www.nkyhealth.org/swineflu>



**NORTHERN KENTUCKY
INDEPENDENT DISTRICT
HEALTH DEPARTMENT**