

# HOJA INFORMATIVA DE SALUD PÚBLICA

## Gripe H1N1 (Gripe porcina)

Massachusetts Department of Public Health

### ¿Qué es la gripe H1N1?

La gripe es una enfermedad del sistema respiratorio del cuerpo, que incluye la nariz, garganta y pulmones. Gripe es otro nombre para “influenza”. La gripe H1N1 es causada por un nuevo virus que se reconoció por primera vez en abril de 2009 y se denominó "gripe porcina". La gripe H1N1 se propagó a muchas partes del mundo y ahora es una “pandemia” o brote mundial. La gripe H1N1 no es lo mismo que la gripe porcina, que es un virus que pueden contraer los cerdos. No es lo mismo que la gripe “estacional” que se produce cada año, durante el invierno y principios de la primavera. Pero la gripe H1N1 causa síntomas que son similares a los de la gripe estacional, se propaga como la gripe estacional y puede prevenirse como la gripe estacional.

### ¿Cuáles son los síntomas de la gripe H1N1?

Los síntomas de la gripe H1N1 son muy similares a los síntomas de la gripe estacional. Los más comunes son fiebre, tos y dolor de garganta. Los síntomas también pueden incluir dolores corporales, dolor de cabeza, escalofríos, goteo de la nariz y sensación de estar muy cansado. Algunos también tienen diarrea y vómitos. Los síntomas duran desde unos pocos días hasta una semana o más.

### ¿La gripe H1N1 es grave?

La enfermedad por gripe H1N1 fluctúa de leve a grave. Si bien la mayoría de las personas enfermas con la gripe H1N1 se mejoran sin necesidad de tratamiento médico, algunas enfermaron gravemente o fallecieron. Al igual que la gripe estacional, algunas personas tienen un riesgo más alto de problemas de salud graves cuando contraen la gripe H1N1. Esto incluye mujeres embarazadas, niños y personas con afecciones médicas como asma, diabetes, enfermedad cardíaca, enfermedad renal, afecciones musculares o nerviosas que afectan sus sistemas respiratorio e inmunológico ya debilitados.

### ¿Cómo se propaga la gripe H1N1?

El virus de la gripe está en las gotas de saliva y moco que salen de la nariz y la boca de alguien que tose o estornuda. Si está suficientemente cerca de una persona con gripe (de 1 a 2 metros o de 3 a 6 pies) cuando tose o estornuda, puede respirar el virus y enfermarse. Los síntomas de la gripe comienzan de 1 a 4 días (generalmente 2 días) después de que una persona respira el virus.

La gripe se contagia fácilmente de una persona a otra. El virus también puede vivir durante un período breve en cosas que toca como picaportes, teléfonos y juguetes. Después de tocar estos objetos puede contraer el virus cuando se toca la boca, nariz u ojos. Sin embargo, cuando las gotas húmedas en estos tipos de objetos se secan, el virus no puede causar la infección. Los adultos con la gripe H1N1 pueden propagarlo desde aproximadamente un día antes de que aparezcan los síntomas hasta una semana después. Los niños pueden propagar la gripe incluso bastante después de enfermarse.

### ¿Cómo se trata la gripe H1N1?

Existen medicamentos disponibles que su médico puede recetar para tratar la gripe H1N1. Estos medicamentos funcionan mejor si se comienzan pronto después del comienzo de los síntomas. Su médico puede determinar si necesita tratamiento.

Las personas enfermas con cualquier tipo de gripe deben asegurarse de beber abundante líquido, descansar mucho, ingerir alimentos saludables, lavar sus manos frecuentemente y permanecer en su casa para evitar contagiar la gripe a otras personas. Los analgésicos de venta libre también pueden ayudar a las personas con gripe a sentirse más cómodas. Los niños y adolescentes con gripe nunca deben tomar aspirina, debido a que puede producirse una enfermedad rara pero grave denominada síndrome de Reye.

### **¿Existe una vacuna para la gripe H1N1?**

Sí. Una vacuna ayuda a su cuerpo a protegerse contra una enfermedad. Existen dos clases de vacuna H1N1 disponibles para protegerse de la gripe H1N1. Una es un “inyección” que se da con una aguja, generalmente en el brazo. La otra es un “spray nasal” (un spray que se inhala por la nariz). Las personas de a partir de los 10 años de edad necesitarán una dosis de la vacuna. La mayoría de los niños menores de 10 años necesitarán dos dosis de la vacuna H1N1, separadas por un intervalo de 3-4 semanas. Al vacunarse contra la gripe, usted **no** contraerá la gripe ni cualquier otro tipo de enfermedad. Consulte a su médico qué clase de vacuna H1N1 es mejor para usted y su familia.

### **¿Quién debe recibir la vacuna de la gripe H1N1?**

Determinados grupos deben obtener la vacuna H1N1 cuando esté disponible. mujeres embarazadas; personas que viven en la misma casa o cuidan a niños menores de 6 meses de edad (por ejemplo, padres, hermanos y proveedores de cuidado de día); personal de atención médica o servicios médicos de emergencia; personas de 6 meses a 24 años de edad y personas de 25 a 64 años de edad que tengan afecciones médicas que los expongan a un riesgo más alto de complicaciones relacionadas con la influenza. Después de estos grupos, se espera que haya suficiente vacunas para la gripe H1N1 para cualquier persona que desee vacunarse. Tenga en cuenta que los grupos indicados anteriormente pueden cambiar según la disponibilidad de la vacuna. *Nota: Los estudios actuales indican que el riesgo de infección entre personas de más de 65 años de edad es menor que el riesgo para personas en grupos de edades más jóvenes.*

### **¿Cómo sé si tengo la gripe H1N1?**

Si tiene síntomas de gripe, podría ser gripe estacional o H1N1. Si piensa que tiene gripe, no vaya al trabajo o la escuela, y evite el contacto con otros para no propagar el virus. Si piensa que podría tener gripe y necesita ver a su médico, llame por anticipado y hágale saber que podría tener gripe. De esa manera, el consultorio de su médico puede tomar medidas para evitar propagar el virus a otros. El médico puede recomendarle que se someta a una prueba de gripe.

### **¿Cómo me protejo para no enfermarme con la gripe H1N1?**

- Vacúnese cuando la vacuna esté disponible, en especial si tiene una enfermedad o condición que haga más probable tener complicaciones de salud por la gripe.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o utilice gel para manos a base de alcohol.
- Tosa o estornude en un pañuelo descartable o en el interior de su codo si no tiene un pañuelo descartable. Arroje el pañuelo descartable a la basura y lávese las manos. Lávese siempre las manos antes de tocarse los ojos, nariz o boca.
- Utilice un limpiador doméstico normal para limpiar las superficies que podrían tener el virus de la gripe sobre ellos, como picaportes, teléfonos, llaves del agua y juguetes.
- **Permanezca en su casa y no vaya al trabajo o la escuela si tiene síntomas de gripe y evite el contacto con los demás para que el virus no se propague. Permanezca en su casa hasta que haya estado sin fiebre por lo menos 24 horas después de su última dosis de medicación antifebril (como Tylenol, Advil o Motrin).** Para la mayoría de las personas esto significará permanecer en la casa durante aproximadamente cuatro días.

## **¿Cómo cuido a alguien que esté enfermo con la gripe H1N1?**

*Gripe: Lo que usted puede hacer: el cuidado de los suyos en casa* es un folleto disponible en nueve idiomas que le brinda muchísima información para ayudarlo a cuidar de alguien que tenga gripe en su casa. También se dispone de un video en inglés y español. Puede encontrar el folleto *Gripe: Lo que usted puede hacer* en ***WWW.MASS.GOV/FLU***.

## **¿Dónde puedo conseguir más información?**

- MASS 2-1-1 brinda información sobre la gripe para el público en general: LLAME AL 2-1-1 o al 1-877-211-MASS (6277). Hay servicios de intérprete disponibles en muchos idiomas.
- Llame a su médico, enfermera o clínica, o consejo de salud local.
- Llame al Departamento de Salud Pública de Massachusetts, Programa de Vacunación al: (617) 983-6800 o al número gratuito (888) 658-2850
- Sitio Web del Departamento de Salud de Massachusetts en ***WWW.MASS.GOV/FLU***
- **Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) en: *WWW.CDC.GOV/FLU***

Para obtener información sobre clínicas que administran la vacuna contra la gripe, visite el sitio Web MassPRO Public Flu Clinic en: ***HTTP://FLU.MASSPRO.ORG/***

Actualizado el 6 de noviembre de 2009