

### **¿Qué es la Influenza Porcina/gripe porcina?**

La Influenza H1N1 es una enfermedad respiratoria de los cerdos causada por el virus de Influenza tipo A que les da típicamente a los cerdos. Las personas normalmente no se enferman con la influenza porcina/gripe porcina, pero puede haber infecciones en humanos y han ocurrido. El virus de influenza porcina ha sido reportado que se transmite de persona a persona, pero en el pasado esta transmisión era limitada y no se expandía a más de tres personas.

### **¿Es este virus H1N1 contagioso?**

El CDC ha determinado que este virus de Influenza A H1N1 es contagioso y se transmite de humanos a humanos. Todavía no se ha podido determinar que tan fácil se transmite entre la personas.

### **¿Cuáles son los síntomas y señales de la gripe H1N1 en las personas?**

Los síntomas de la gripe H1N1 en las personas son similares a los de la gripe regular en los humanos e incluye fiebre, tos, dolor de cabeza, dolor de cuerpo, escalofríos y fatiga. Algunas personas han reportado tener diarrea y vómitos asociados con la gripe H1N1.

### **¿Cómo se transmite la gripe H1N1?**

Se cree que la transmisión del virus de influenza A H1N1 ocurre de la misma manera en que se transmite la gripe común. Los virus de la gripe son transmitidos principalmente de persona a persona a través de la tos o estornudos de la gente con influenza. Algunas veces la gente se infecta al tocar algo que tiene el virus y luego tocarse su boca o nariz.

### **¿Puedo contagiarme de influenza H1N1 comiendo carne de cerdo?**

No. Los virus de influenza H1N1 no se transmiten a través de la comida. Usted no puede contraer la influenza comiendo cerdo o productos derivados. Comer productos de cerdo que han sido manejados y cocinados apropiadamente es seguro.

### **¿Cómo puede una persona infectada con gripe infectar a otra persona?**

Las personas infectadas pueden infectar a otra personas a partir de 1 día antes que se desarrollen los síntomas y hasta 7 o más días después de haber comenzado la enfermedad. Esto significa que usted podría pasar la gripe a alguien más antes de saber que está enfermo como así también durante su enfermedad.

### **¿Qué debo hacer para evitar el enfermarme con la gripe?**

Lo primero y más importante: lávese las manos. Trate de mantenerse en buen estado de salud. Duerma lo suficiente, manténgase físicamente activo, controle su estrés, tome muchos líquidos y coma comida nutritiva. Trate de no tocar superficies que pudieran estar contaminadas con el virus de la gripe. Evite contacto con personas que están enfermas.

### **¿Hay medicinas para tratar la gripe H1N1?**

Sí. El CDC recomienda el uso de oseltamivir (tamiflu) o zanamivir (relenza) para el tratamiento y/o prevención de la infección con estos virus de influenza H1N1. Los remedios antivirales son medicamentos recetados (píldoras, líquidos o inhalantes) que luchan contra la gripe controlando y limitando la reproducción de los virus en su cuerpo. Si usted se enferma, los remedios antivirales pueden minimizar su enfermedad y hacerlo sentir mejor más rápidamente. También pueden prevenir serias

## **Preguntas y Respuestas Gripe H1N1 (Influenza Porcina/gripe porcina)**

---

complicaciones. Para el tratamiento, los remedios antivirales funcionan mejor si son administrados ni bien comenzó a sentirse enfermo (dentro de los 2 primeros días de síntomas).

### **¿Por cuánto tiempo una persona infectada puede transmitir la gripe H1N1 a otros?**

Las personas con infección del virus influenza H1N1 se deben considerar potencialmente contagiosas durante el tiempo que están enfermas y posiblemente hasta por 7 días desde que se enfermaron. Los niños y especialmente los más jóvenes pueden potencialmente ser contagiosos durante períodos más largos.

### **¿Qué superficies pueden ser probables fuentes de contaminación?**

Los gérmenes pueden ser transmitidos cuando una persona toca algo que está contaminado y luego se toca sus ojos, nariz o la boca. Minúsculas gotitas de la tos o estornudos de una persona infectada se mueven a través del aire. Los gérmenes se pueden transmitir cuando una persona toca las minúsculas gotitas respiratorias de otra persona en superficies como escritorios y luego se toca los ojos, boca o nariz antes de haberse lavado las manos.

### **¿Cuánto tiempo puede el virus vivir fuera del cuerpo?**

Sabemos que algunos virus y bacterias pueden vivir 2 horas o más en superficies como las mesas de las cafeterías, picaportes de las puertas y en escritorios. El lavado frecuente de las manos ayuda a reducir el riesgo de contaminación a través de estas superficies comunes.

### **¿Qué puedo hacer para protegerme y no enfermarme?**

En estos momentos no hay una vacuna disponible para proteger contra la gripe H1N1. Hay acciones diarias que pueden prevenir la transmisión de los gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza. Tome estas precauciones diariamente para proteger su salud:

- Cubra su boca y nariz con un pañuelo o “tissue” cuando tose y estornuda. Tire el pañuelo o “tissue” a la basura luego de usarlo. Si no tiene un pañuelo o “tissue” tosa o estornude dentro de sus brazos.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón – especialmente luego de toser o estornudar. También puede usar limpiadores de manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, nariz o la boca – así es como se transmiten los gérmenes.
- Trate de evitar contacto cercano con personas enfermas.
- Si usted se enfermo de influenza, quédese en la casa, no vaya al trabajo o a la escuela y limite su contacto con otra gente para evitar contagiarlos.

### **¿Cuál es la mejor manera de prevenir la transmisión de virus por la tos y los estornudos?**

Si usted está enfermo, limite el contacto con otras personas tanto como sea posible. No vaya a la escuela o al trabajo si está enfermo. Cubra su boca y nariz con un pañuelo o “tissue” para toser o estornudar. Puede prevenir que otros a su alrededor se enfermen. Tire los pañuelos o “tissues” usados en el basurero. Cubra su tos o estornudo si es que no tiene un pañuelo o “tissue.” Luego lave sus manos, hágalo cada vez que tosa o estornude.

### **¿Cuál es la mejor técnica para lavar mis manos y evitar la gripe?**

Lavarse las manos frecuentemente lo va a proteger de los gérmenes. Lávese con agua y jabón o límpiense con los limpiadores a base de alcohol. Nosotros recomendamos que se lave con agua tibia y jabón – lávese durante 15 a 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles las toallitas descartables a base de alcohol o limpiadores gel se pueden usar. Los puede encontrar en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa gel, frote sus manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para trabajar; el alcohol mata los gérmenes de sus manos.

### **¿Qué debo hacer si me enfermo?**

Si usted vive en áreas donde los caso de influenza H1N1 han sido identificados y se enferma con síntomas de influenza, incluyendo fiebre, dolor de cuerpo, mucosidad, dolor de garganta, náuseas o diarrea y vómitos usted tal vez necesite contactar a un proveedor de servicios de salud, particularmente si esta preocupado por sus síntomas. Su proveedor de servicios de salud determinará si el examen de la influenza o tratamiento es necesario.

Si usted esta enfermo, debe permanecer en su casa y evitar contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar transmitir la enfermedad a otros.

Si usted esta enfermo y tiene algunos de las siguientes señales de precaución, busque atención médica urgente.

En los niños, las señales de precaución que necesitan cuidados médicos de urgencia son:

- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Color de piel azulado (en personas de tez clara) y color de piel grisácea (en personas de piel oscura)
- No toma suficientes fluidos
- No se despierta o no interactúa
- Se siente tan irritado que el niño ni siquiera quiere que lo carguen en brazos
- Síntomas de gripe mejoran pero vuelve con fiebre y más tos
- Fiebre con irritación o ronchas

En los adultos, las señales de precaución que necesitan cuidados médicos de urgencia son:

- Respiración agitada o dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos o confusión repentinos
- Vómito severo o persistente

### **¿Qué tan seria es la infección de la gripe H1N1?**

Como la gripe de temporada, la gripe H1N1 en humanos puede variar en su intensidad de mediana a severa.