



## Protéjase contra la gripe porcina

### ¿Qué es la gripe porcina?

La influenza porcina (gripe porcina) es una enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza tipo A, que causa brotes en los cerdos con regularidad. Se han confirmado casos de infección por el virus de la influenza porcina A (H1N1) en seres humanos en los Estados Unidos. Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos, el Departamento de Salud Pública y las dependencias locales dedicadas a la protección de la salud están trabajando en conjunto para investigar esta situación. Para obtener más información, visite los sitios de Internet [www.ready.illinois.gov](http://www.ready.illinois.gov) o [www.cdc.gov/swineflu/](http://www.cdc.gov/swineflu/).

### ¿Cuáles son los signos y síntomas de la gripe porcina en las personas?

Los síntomas de la gripe porcina en las personas son semejantes a los síntomas de la gripe humana común e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y agotamiento y, en algunos casos, se han presentado diarrea y náuseas. Al igual que la influenza estacional, la influenza porcina puede hacer que empeoren algunas condiciones de salud crónicas existentes.

Aunque esta situación es delicada, no hay por qué alarmarse. Hay acciones cotidianas simples que usted y su familia pueden llevar a cabo para mantenerse sanos.

- Si tose o estornuda, cúbrase nariz y boca con un pañuelo desechable, o bien estornude o tosa sobre su manga. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia, especialmente después de toser o estornudar. Los productos para la limpieza de las manos a base de alcohol también son efectivos cuando no es posible lavarse las manos.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca. Los gérmenes se propagan mediante este tipo de contacto.
- Se piensa que la influenza se transmite principalmente por el contacto de persona a persona, cuando las personas infectadas tosen o estornudan.
- Si se enferma, debe quedarse en casa, no ir al trabajo ni a la escuela y limitar el contacto con otras personas, para evitar que se contagien.

### ¿Cuál es la mejor manera de evitar la propagación del virus por toser o estornudar?

Si usted está enfermo, limite el contacto con otras personas hasta donde le sea posible. No vaya a trabajar ni a la escuela si está enfermo. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que se contagien quienes están cerca de usted. Tire los pañuelos desechables usados al bote de la basura. Si no tiene un pañuelo desechable a la mano, cúbrase la cara al estornudar o toser. Luego, lávese las manos, y repita esta operación cada vez que tosa o estornude.

### ¿Cuál es la mejor técnica para lavarme las manos con el fin de evitar contagiarme de influenza?

Lavarse las manos con frecuencia lo protegerá de los gérmenes. Láveselas con agua y jabón o desinféctelas con productos a base de alcohol. Le recomendamos que

cuando se lave las manos (con agua tibia y jabón) lo haga durante 15 ó 20 segundos. Cuando no se pueda lavar las manos con agua y jabón, puede usar toallitas desechables que contengan alcohol o antibacteriales en gel a base de alcohol. Puede encontrar estos productos en la mayor parte de los supermercados y las farmacias. Si utiliza gel, frótese las manos hasta que el gel seque. El gel no necesita agua para hacerse efectivo, el alcohol que contiene mata los gérmenes que haya en sus manos.

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

Si vive en zonas donde se hayan identificado casos de influenza porcina y tiene síntomas parecidos a los de la influenza, como fiebre, dolores en el cuerpo, escurrimiento nasal y dolor de garganta y, en algunos casos, náuseas o diarrea, debe ponerse en contacto con su médico, especialmente si está preocupado por los síntomas que presenta. Su médico o profesional de la salud determinará si es necesario someterse a una prueba para detectar la influenza o si necesita un tratamiento. Si se enferma, debe quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas hasta donde sea posible, para evitar el contagio.