



# Actualización sobre la Influenza Pandémica H1N1 (Porcina) 2009

**Lunes 31 de agosto de 2009**

---

## Situación actual

La gripe pandémica H1N1/porcina sigue circulando en el Condado de Monterey y en todo el mundo.

Actualmente, la gripe H1N1/porcina se parece mucho a la gripe estacional. La mayoría de las personas que se enferman experimentan sólo una leve enfermedad y la mayoría mejora sin ayuda de medicamentos.

Al igual que con la gripe estacional, algunas personas son más vulnerables a enfermedades graves si contraen la gripe. Las personas con alto riesgo de enfermarse gravemente incluyen a los niños menores de 2 años, los adultos mayores de 65, las mujeres embarazadas y las personas con afecciones crónicas como diabetes o asma.

### Los síntomas de la influenza son:

- ✓ Fiebre- baja (99°) a alta (104°), normalmente durante 3 días, pero puede persistir de 4 a 8 días. A veces la fiebre desaparece y reaparece un día después
- ✓ Dolor muscular
- ✓ Tos
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Dolores en las articulaciones
- ✓ Dolor en los ojos
- ✓ Sensación de mucho frío o escalofríos
- ✓ Sensación de mucho cansancio
- ✓ Dolor de garganta, congestión o goteo nasal

## *¿Cómo sé si alguien tiene gripe pandémica H1N1 o gripe estacional?*

Es muy difícil saber si alguien que está enfermo tiene gripe pandémica H1N1 o gripe estacional. Los funcionarios de salud pública no recomiendan pruebas de laboratorio. **Toda persona que tenga los síntomas de gripe debe permanecer en casa y no ir a trabajar.**

**Si usted es un trabajador de la salud necesitará permanecer en su casa durante 7 días desde el comienzo de los síntomas o hasta que no tenga fiebre durante 24 horas, lo que sea más prolongado.**

## *Detenga la propagación de gérmenes*

La mejor manera de detener la propagación de la gripe pandémica H1N1/porcina es detener la propagación del virus. Hay medidas sencillas que puede tomar ahora para ayudar a prevenir la propagación del virus y otros gérmenes en nuestra comunidad:

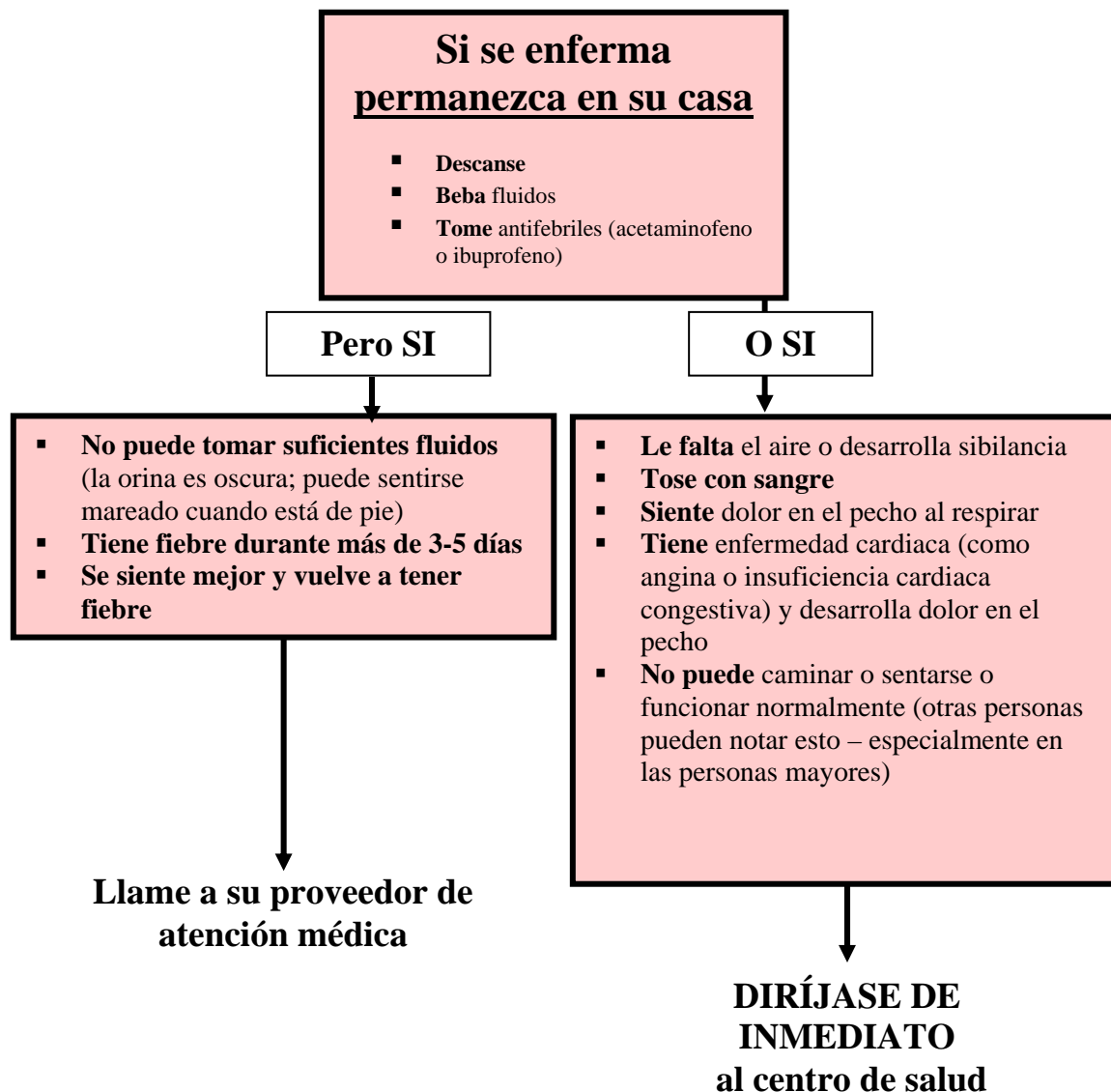
- Cúbrase al toser o estornudar con los codos o las mangas. Cuando se tose en la mano se pueden propagar los gérmenes a otros.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón. El desinfectante para manos también es efectivo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Vacune a toda la familia contra la gripe estacional.
- Permanezca en casa y no vaya a la escuela o el trabajo si está enfermo. **Regrese al trabajo cuando no presente fiebre durante al menos 24 horas sin el uso de medicamentos antifebriles como el Tylenol.**

## ***¿El virus de la gripe puede vivir sobre superficies como los teclados de las computadoras?***

Sí, el virus puede vivir en objetos duros hasta 8 horas. Los virus de la gripe pueden propagarse cuando una persona toca una superficie dura (como un escritorio o la perilla de una puerta) o un objeto (como un teclado o un bolígrafo) donde ha aterrizado el virus y luego se toca los ojos, la nariz o la boca. La limpieza rutinaria de las superficies ayudará a evitar que el virus se propague de esta manera. Limpie rutinariamente las superficies y objetos que es más probable que tengan contacto frecuente con las manos con los agentes de limpieza que normalmente se usan en estas áreas. No se recomienda la desinfección adicional más allá de la limpieza de rutina.

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

Si se enferma con síntomas como los de la influenza, incluyendo fiebre, dolores corporales, congestión o goteo nasal, dolor de garganta, náusea, o vómitos o diarrea, **debe permanecer en su casa y evitar el contacto con otras personas**, excepto para obtener atención médica. Regrese al trabajo cuando la fiebre haya desaparecido durante al menos 24 horas sin el uso de medicamentos antifebriles como el Tylenol.



## ***Vacuna contra la Gripe Pandémica H1N1/Porcina***

Actualmente no hay ninguna vacuna disponible para proteger contra la gripe pandémica H1N1/porcina. Conforme a los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), “la nueva vacuna contra la H1N1 se espera que esté disponible en el otoño. No se pueden proporcionar fechas más específicas en este momento ya que la disponibilidad de la vacuna depende de varios factores incluyendo el tiempo de fabricación y el tiempo necesario para llevar a cabo los ensayos clínicos”.

## ***Recomendaciones de los CDC para los viajeros***

Los CDC NO han recomendado que las personas eviten los viajes locales o internacionales. Las personas que están enfermas deberían posponer los planes de viaje y aquellos que regresan de un viaje y se enferman deberían procurar una atención médica apropiada. Estas recomendaciones son medidas prudentes que pueden limitar la propagación de muchas enfermedades transmisibles, incluyendo la influenza.

## ***¿Qué es la Gripe Pandémica H1N1/Porcina?***

La H1N1 pandémica (inicialmente conocida como “gripe porcina”) es un nuevo virus de la influenza que causa enfermedades en las personas. Este nuevo virus fue detectado por primera vez en personas en los Estados Unidos en abril de 2009. Otros países, incluyendo México y Canadá, han reportado casos de personas enfermas con este nuevo virus. Este virus se transmite de persona a persona, de una manera muy similar a los virus de la influenza estacional común.

Este virus se conoció originalmente como “gripe porcina” porque las pruebas de laboratorio demostraron que muchos de los genes de este nuevo virus eran muy similares a los virus de la influenza que normalmente se observan en los cerdos (puercos) en América del Norte. Pero estudios posteriores han demostrado que este nuevo virus es muy diferente del que circula normalmente entre los cerdos norteamericanos.



## ***Más información***

Por favor, dirija las preguntas generales del público sobre la H1N1 pandémica al Condado de Monterey 211.

Las personas también pueden llamar a la Línea Directa Pública del Departamento de Salud Pública de California. Se cuenta con operadores que hablan tanto inglés como español en el **(888) 865-0564** de lunes a viernes, de 7:00 A.M. a 6:00 P.M., y sábados y domingos de 8:00 A.M. a 4:00 P.M. *Se utilizará un mensaje grabado con información actualizada para las llamadas después de hora.*

Departamento de Salud del Condado de Monterey – [www.co.monterey.ca.us/health](http://www.co.monterey.ca.us/health)

Departamento de Salud Pública de California – [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)

Los Centros para el Control de Enfermedades – [www.cdc.gov/swineflu/](http://www.cdc.gov/swineflu/)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. – [www.flu.gov](http://www.flu.gov)

La Organización Mundial de la Salud - [www.who.int/csr/don/en/](http://www.who.int/csr/don/en/)