



Chattanooga-Hamilton County Health Department

## Hoja de Información sobre la Nueva Gripe H1N1

### Antecedentes

Los virus de la gripe circulan y causan enfermedades en las personas cada año, usualmente durante los meses del invierno y la primavera (gripe estacional). Estos virus pueden cambiar y combinarse con gripes de animales (*aviar o gripe porcina*) causando una cepa de gripe que no ha sido identificada anteriormente. Las nuevas cepas de gripe pueden causar una enfermedad difundida en los humanos porque la mayoría de las personas no tienen inmunidad a la enfermedad. Cuando un virus nuevo de la gripe afecta a los humanos, la enfermedad puede propagarse rápidamente alrededor del mundo (*gripe pandémica*).

### Nueva Gripe H1N1

La nueva gripe H1N1 (inicialmente conocida como la gripe aviar) es un nuevo virus que está actualmente causando enfermedades en personas en todos los 50 estados y en muchos países alrededor del mundo. Este contiene una combinación de material genético proveniente de ganado porcino y virus de influenza aviar y humanos previamente desconocidos.

El virus fue inicialmente detectado en abril 2009 en personas en los Estados Unidos, México y Unidos, México y Canadá. El virus se ha propagado de persona a persona a través de la tos y estornudos de personas infectadas, similarmente a como la gripe estacional de propaga. Las personas enfermas pueden ser contagiosas desde un día antes de enfermarse a 7 días después de haber comenzado la enfermedad.

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) anticipa que la enfermedad por este virus gripal continúe por algún tiempo. Como resultado, usted o aquellos a su alrededor podrían enfermarse. De ser así, usted tiene que reconocer los síntomas y saber que hacer.

### Síntomas de la Nueva Gripe H1N1

Los síntomas son similares a los de la gripe estacional común e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, letargia, dolor de cabeza y falta de apetito. Otros síntomas incluyen congestión o goteo nasal, náusea, vómitos y diarrea. Las medidas a tomar para la prevención de la gripe estacional y la nueva gripe H1N1 son las mismas.

### Prevención de la Gripe

- Practique buena higiene mediante el lavado de las manos: lávese las manos frecuentemente durante el día. ¡Utilice agua y jabón, frotando ambas manos por 15 a 20 segundos!
- Use toallitas mojadas con solución a base de alcohol o gel antiséptico para manos cuando el agua y el jabón no estén disponibles para lavarse las manos.
- Recuérdele a sus niños la importancia de buenos hábitos de higiene y del lavado de las manos.
- Cuando tosa o estornude, cubra su boca y su nariz con un pañuelo que usted pueda botar luego de usar o, tosa o estornude hacia la manga de su ropa.
- Si sus manos entran en contacto con el virus de la gripe, y luego usted se ha tocado los ojos, la nariz o la boca, usted podría ser contagiado con el virus de la gripe. Evite tocar su cara (ojos, nariz, boca) a menos que se haya lavado las manos anteriormente.

- Si usted está enfermo, quédese en su casa y no asista a su trabajo o escuela, a menos que sea necesario salir para recibir atención médica. Esto ayuda a proteger a otros para que no se enfermen.
- Evite contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Si usted trabaja y tiene niños en el centro de cuidado (guardería) o en la escuela, planifique otras opciones para el cuidado de sus niños si el/ella se enfermara o si la escuela o centro de cuidado cerrara las facilidades.

### **Vacunación**

- La vacuna para la nueva gripe H1N1 se está produciendo actualmente y ésta será la manera más eficaz para prevenir dicha gripe.
- Cuando la vacuna está disponible, se proveerá la información con respecto a la administración de la misma.
- La vacuna para la gripe regular estacional también es necesaria para así poder prevenir enfermarse con las cepas de gripe estacional.

### **Orientación para las personas con la gripe**

- Evite contacto con otros tanto como sea posible, aún su propia familia.
- Las personas que se encuentren enfermas deben permanecer en su casa y NO deben ir al trabajo, la escuela o el centro de cuidado para niños (guardería) por 24 horas luego de la culminación de la fiebre (sin el uso de un medicamento para reducir la fiebre) o más, si otros síntomas significativos están presente.
- Empleados de la salud podrían requerir exclusión de su trabajo por 7 días o 24 horas luego de la culminación de los síntomas, cual sea el período más largo.
- Individuos en proceso de recuperación deben continuar un buen protocolo para síntomas respiratorios y la práctica de lavado de manos al regresar a la escuela o el trabajo.
- Si usted necesita recibir atención medica, utilice una mascarilla facial, si es posible, y cubra su tos y estornudos con un pañuelo desechable.
- Consulte su proveedor de cuidado médico si usted está severamente enfermo o si tiene otras condiciones médicas existentes.

### **Busque atención médica inmediata si usted tiene las siguientes señales de emergencia:**

#### **Niño**

- Respiración rápida o dificultad al respirar ; color gris o azulado de la piel
- No está tomando suficiente líquidos
- No se levanta o poca interacción; está tan irritable que no desea que lo carguen

#### **Adulto**

- Dificultad al respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión

#### **Ambos niños y adultos**

- Vómitos severos o persistentes
- Los síntomas como de la gripe mejoran pero regresan con fiebre y una tos severa.

## **Tratamiento de la Nueva Gripe H1N1**

- Se espera que la mayoría de las personas se recuperen sin la necesidad de atención médica.
- Personas con enfermedades severas o que se encuentran en un alto riesgo de complicaciones de influenza deben contactar su proveedor médico o buscar atención médica. Hay medicamentos antivirales disponibles que pueden ser recetados a quienes los necesitan. No todo aquel que se enferme va a necesitar este medicamento.

## **Acciones de Salud Pública**

El Departamento de Salud del Condado de Hamilton –Chattanooga está comprometido al monitoreo rutinario de las enfermedades de influenza durante todo el año. Los proveedores médicos en la comunidad reportan el número de pacientes que son atendidos cada semana con enfermedades parecidas a la de la gripe durante las temporadas de la gripe.

Esta información es monitoreada por aumento inusual de enfermedades y para la identificación de cepas de virus que están circulando en la comunidad. Además, el departamento de salud provee a la comunidad información sobre la prevención de enfermedades para así promover hábitos saludables que asistirán en prevenir que las enfermedades se difundan a través de nuestra comunidad.

## **Recursos**

Para más información contacte a su proveedor de cuidado de la salud o visítenos a una de las direcciones web aquí listadas:

**CDC- Información sobre la Nueva Gripe H1N1:** <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>

**Departamento de Salud de Tennessee:** <http://health.state.tn.us/H1N1.htm>

**Departamento de Salud Condado de Hamilton- Chattanooga:** <http://health.hamiltontn.org/swineflu.aspx>