



Chattanooga-Hamilton County Health Department

Que Hacer Si Tiene Síntomas Parecidos a los de la Gripe

Antecedentes

El nuevo virus H1N1 de la gripe está causando enfermedades en personas infectadas en los Estados Unidos y en países alrededor del mundo. El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) espera que dichas enfermedades permanezcan durante algún tiempo. Como resultado, usted o alguna persona a su alrededor pueden contraer la enfermedad. De ser así, usted tiene que reconocer los síntomas y saber que hacer.

Síntomas

Los síntomas en el ser humano del nuevo virus de la gripe H1N1 son similares a los síntomas de la gripe estacional el cual incluye fiebre, tos, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, dolores de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Un número significativo de las personas infectadas por el nuevo virus de la gripe H1N1 también han reportado el tener diarrea y vómitos. En este momento, grupos considerados como de alto riesgo a la nueva gripe H1N1 no han sido identificados pero, es posible que sean similares a los de la gripe estacional. Las personas con un riesgo mayor de complicaciones serias de la gripe estacional incluyen a adultos de 65 años o más de edad, niños menores de 5 años de edad, mujeres embarazadas, personas de cualquier edad con condiciones médicas crónicas (como asma, diabetes, o enfermedad cardíaca), y personas con un sistema inmunodeficiente (ej: tomando medicamentos inmunosupresores, infectados por el VIH).

Evite Contacto con Otros

Si usted está enfermo, usted podría continuar enfermo por un período de una semana o más. A menos que sea necesario para recibir cuidado médico, usted debe permanecer en su casa y minimizar el contacto con otros, esto incluye el evitar viajar o ir al trabajo o la escuela, hasta que usted haya estado libre de fiebre por 24 horas (sin el uso de un medicamento para reducir la fiebre) o más, si otros síntomas significativos están presente. Los 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.

Si usted sale de la casa para recibir cuidado médico, lleve puesta una mascarilla facial, si disponible y tolerable, y cubra su tos y estornudos con un pañuelo desechable. En general, usted debería evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar el propagar la enfermedad, sobre todo aquellas personas en alto riesgo de contraer la enfermedad severa de la gripe. Con la gripe estacional, la persona puede ser contagiosa a partir de un día antes de que ellos desarrollen los síntomas y hasta 7 días después de que ellos se enfermen. Los niños, sobre todo los más jóvenes, podrían ser potencialmente contagiosos durante períodos más largos. Las personas infectadas por el nuevo virus de la gripe H1N1 probablemente tendrán patrones similares infecciosos como con la gripe estacional.

Hay Tratamiento Disponible para Quienes Estén Gravemente Enfermos

Se espera que la mayoría de las personas se recuperen sin necesitar cuidado médico.

Si usted esta severamente enfermo o está en alto riesgo de complicaciones por la gripe, contacte a su proveedor de cuidado médico o busque cuidado médico. Su proveedor de cuidado médico va a determinar si es necesario hacer exámenes u ofrecer tratamiento para la gripe. Tenga en cuenta que si la gripe se difunde, menos pruebas serán necesarias, por lo que su proveedor medico podría decidir el no hacer ninguna prueba del virus de la gripe.

Los medicamentos antivirales pueden ser administrados a aquellas personas que estén seriamente enfermas como consecuencia de la gripe. Estos medicamentos antivirales son medicamentos prescritos con receta (píldoras, líquido o inhalador) con actividad contra el virus de la gripe, incluyendo el nuevo virus H1N1 de la gripe. Estos medicamentos deben ser prescritos por un profesional del cuidado de la salud.

Hay dos medicamentos antivirales que son recomendados para el uso contra el nuevo virus H1N1 de la gripe. Los medicamentos usados para tratar nuevo virus H1N1 de la gripe son llamados “oseltamivir” (comercialmente conocida como Tamiflu ®) y “zanamivir” (comercialmente conocido como Relenza ®). Mientras el virus H1N1 de la gripe se esparce, la disponibilidad de estas medicinas antivirales puede escasear. Por lo tanto, estos medicamentos pueden ser dados primordialmente a aquellas personas que han sido hospitalizadas o en alto riesgo de contraer la enfermedad severa de la gripe. Estos medicamentos funcionan mejor si son administrados durante los dos primeros días de haberse enfermado, pero puede ser dado más tarde si la enfermedad es severa o para aquellos con un alto riesgo de complicaciones.

La aspirina o los productos que contienen aspirina (ej: subsalicilato de bismuto – Pepto Bismol) no deben ser administrados a ningún caso enfermo, posible o confirmado, de la nueva infección viral de influenza A (H1N1) en personas de 18 años de edad o menores debido al riesgo del síndrome de Reye. Para el alivio de la fiebre, otros medicamentos antipiréticos son recomendados como acetaminofén o medicamentos antiinflamatorios no esteroideos. Para más información sobre el síndrome de Reye, visite la página web del Instituto Nacional de la Salud.

- Verifique si los ingredientes en las etiquetas de medicamentos sin receta para el resfriado y la gripe contienen aspirina.
- Los niños de 5 años de edad y mayores, y adolescentes con la gripe pueden tomar medicamentos **sin** aspirina, como la acetaminofén (Tylenol ®) e ibuprofén (Advil ®, Motrin ®, Nuprin ®), para aliviar los síntomas.
- Niños menores de 4 años de edad **NO** deben tomar medicamentos sin receta para el resfriado sin antes consultar con su proveedor de cuidado médico.

Señales de Emergencia

Si usted se enferma y experimenta alguna de las siguientes señales de emergencia, busque cuidado médico de emergencia.

En niños, las señales de emergencia que necesitan atención médica urgente incluyen:

- Respiración rápida o dificultad al respirar
- Color gris o azulado de la piel
- No está tomando suficiente líquidos
- Vómitos severos o persistentes
- No se levanta o poca interacción
- El niño está tan irritable que no desea que lo carguen
 - Los síntomas como de la gripe mejoran pero regresan con fiebre y tos severa.

En los adultos, las señales de emergencia que necesitan atención médica urgente incluyen:

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

- Los síntomas como de la gripe mejoran pero regresan con fiebre y una tos severa
Protéjase, Proteja a Su Familia y a la Comunidad
- Manténgase informado. Los Oficiales de Salud proporcionarán información adicional cuando la misma esté disponible.
 - Visite la página web del CDC a: www.cdc.gov/h1n1flu
- Cubra su nariz y su boca con un pañuelo desechable cuando usted tosa o estornude. Bote el pañuelo desechable en la basura después de que lo haya usado.
- Lave sus manos regularmente con agua y jabón, especialmente luego de haber tosido o estornudado. Soluciones a base de alcohol para la limpieza de las manos también son efectivas.
- Evite tocar sus ojos, nariz, y boca. Los gérmenes se esparcen de esta forma.
- Trate de evitar contacto cercano con personas enfermas.
- Si usted se encuentra enfermo con una condición parecida a la gripe, permanezca en su hogar hasta que usted haya estado libre de síntomas por 24 horas, con excepción de salir para recibir cuidado médico o por otras necesidades. Manténgase alejado de otros miembros de su familia tanto como sea posible. Esto es para evitar que usted infecte a otros y que propague el virus.
- Si usted está enfermo y comparte un lugar común con otros miembros de su hogar, use una mascarilla facial, si disponible y tolerable, para ayudar a prevenir que otros se contagien con el virus.

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>