

LA INFLUENZA H1N1 2009 (GRIPE PORCINA) (Adultos) [H1N1 Influenza (swine flu), Adult]

La influenza H1N1 2009 (gripe porcina) es una enfermedad respiratoria causada por la cepa influenza A (H1N1) de los virus de la influenza. Los científicos inicialmente pensaron que el virus provenía de los cerdos (puercos), pero ahora se sabe que esto no es así. Se trata de un nuevo tipo de virus. El virus de la influenza H1N1 2009 puede transmitirse entre las personas de la misma manera como se transmite la gripe común — por medio de las pequeñas gotas que se forman cuando alguien con el virus tose, estornuda, se ríe o habla. Estas gotitas se pasan de una persona a otra a través del aire. Usted también puede infectarse si toca una superficie en la que hayan caído las gotitas y luego transfiere el virus a sus ojos, nariz o boca.

Los síntomas de la influenza H1N1 2009 son más o menos los mismos que los de la gripe común. Estos incluyen fiebre y escalofríos, dolores de cabeza, dolores musculares y por todo el cuerpo, tos seca, congestión nasal y debilidad. También puede haber dolor de garganta, diarrea o vómito.

En el departamento de emergencias no hay manera de saber con seguridad si usted tiene la influenza H1N1 2009 u otro tipo de gripe. Una rápida prueba de influenza puede mostrar si el virus de la gripe está presente. Luego, se hace una prueba confirmatoria para verificar si usted tiene la cepa H1N1 2009 u otro tipo de cepa. Los resultados de esta prueba pueden tardar algunos días. A usted se le notificará cuando estén listos los resultados. Mientras tanto, siga las instrucciones que le den, incluyendo tomar las medidas que se ofrecen a continuación.

CUIDADOS EN EL HOGAR**Medicamentos:**

- Si la influenza H1N1 se encuentra presente en la zona donde usted vive y sus síntomas son severos, el médico puede recetarle unos medicamentos llamados antivirales. Estos deben tomarse dentro de los dos días siguientes al comienzo de los síntomas. Los antivirales funcionan impidiendo que el virus se reproduzca en su organismo. Esto le da oportunidad a su sistema inmunológico de combatir al virus. Después de tomar el medicamento, sus síntomas pueden ser más leves y usted puede recuperarse con mayor rapidez que si no toma los medicamentos. Estos medicamentos también pueden prevenir complicaciones serias como la neumonía. Ocasionalmente se presentan efectos secundarios leves de estos medicamentos (la posibilidad de que éstos ocurran es de un 10%). Los efectos secundarios serios son muy raros. El médico decidirá si es necesario que tome este medicamento. Siga las instrucciones de su médico para tomar el medicamento. Tómese **TODO** el medicamento que le recetaron hasta que se haya terminado.
- Si sus síntomas son leves o si han pasado más de 2 días desde que empezaron sus síntomas, es probable que el médico no recete este medicamento.
- Los antibióticos **NO** sirven para combatir la influenza.
- Usted puede tomar acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin, Advil) para controlar la fiebre y los dolores musculares. (**IMPORTANTE:** Si usted tiene una enfermedad crónica en el hígado o los riñones, o si ha tenido una úlcera estomacal o sangrado gastrointestinal, hable con su médico antes de utilizar estos medicamentos.) No le dé aspirina a ninguna persona menor de 18 años que tenga fiebre. Esto puede causarle un daño grave al hígado.
- Hay disponible una vacuna para prevenir la gripe H1N1. Consulte a su médico si la vacuna es apropiada para usted.

Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

Cuidado general:

- A no ser que su médico le indique lo contrario, tome abundantes bebidas no alcohólicas tales como agua o jugos para prevenir la deshidratación. Una buena regla general es tomar suficiente líquido como para orinar una cantidad normal.
- Repose bastante.

Cómo prevenir el contagio:

- Lávese frecuentemente las manos, especialmente después de toser o estornudar. O bien, limpie sus manos con un antiséptico a base de alcohol en gel que contenga al menos un 60% de alcohol.
- Al toser o estornudar use un pañuelo desechable. Luego tire el pañuelo desechable a la basura y lávese las manos. Si no tiene pañuelos desechables, al toser o estornudar cúbrase la boca con el antebrazo, en el ángulo interior del brazo cerca del codo. Pregúntele a su proveedor de atención médica si debe utilizar una mascarilla que cubra su nariz y boca para prevenir la propagación del virus.
- Permanezca en casa hasta que la fiebre haya desaparecido durante por lo menos 24 horas y ya no tenga síntomas de fiebre (como escalofríos). Asegúrese de que la fiebre no esté oculta por medicamentos que reduzcan la fiebre (como acetaminofén o ibuprofeno).
- No comparta alimentos, cubiertos, vasos o cepillos de dientes con otras personas.
- Haga que sus familiares se laven las manos con frecuencia. Trate de que en lo posible eviten tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Pregúntele a su médico si otras personas que viven con usted deben tomar antivirales para ayudar a evitar la infección.

Programe una **CITA DE CONTROL** con su médico según le indique nuestro personal si no mejora en una semana. Le dirán como obtener los resultados de la prueba.

IMPORTANTE: La influenza H1N1 2009 no es causada por comer cerdo (puerco) o productos del cerdo. Es seguro comer cerdo y productos del cerdo que hayan sido manipulados y cocinados adecuadamente. Para aprender más acerca de la influenza H1N1 2009, visite el sitio web de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) en: <http://www.cdc.gov/h1n1flu/qa.htm>

OBTENGA ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA si se presenta alguno de los siguientes:

- Fiebre por encima de 100°F (37.7°C)
- Mareo o aturdimiento
- Dificultad para respirar, falta de aire o dolor u opresión en el pecho
- Tos con esputos (mocos) de varios colores o con sangre
- Dolor intenso en la cabeza, la cara, el cuello o los oídos
- Salpullido nuevo
- Confusión, cambios en el comportamiento o convulsiones
- Vómito severo o recurrente o incapacidad de retener líquidos en el estómago