

"CDC Información de H1N1 (gripe porcina) en español"

¿Qué es la gripe? La gripe es una infección de la nariz, garganta y pulmones causada por los virus de la gripe. Los virus de la gripe causan enfermedades, hospitalizaciones y fallecimientos cada año en los Estados Unidos. Hay diversos virus de la gripe y a veces hay un nuevo virus que se propaga entre la gente haciendo que éstas se enfermen.

¿Qué es la gripe H1N1 de 2009? La gripe H1N1 de 2009 (a veces llamada gripe porcina) es un virus nuevo y muy diferente al de la gripe, que se está propagando por todo el mundo afectando a las personas. Durante esta temporada gripal, los científicos esperan que ambas gripes, H1N1 y la gripe estacional, enfermen a más gente que en pasadas temporadas gripales. Habrán mas hospitalizaciones y probablemente más fallecimientos.

¿Es seria la gripe? La mayoría de las personas con H1N1 de 2009 la han padecido levemente y no han necesitado asistencia médica. Lo mismo ha sucedido con la gripe estacional. Sin embargo, la gripe puede ser seria, especialmente para los niños jóvenes (el riesgo es el más elevado en los niños menores de 2 años) y los niños de cualquier edad que tienen ciertas dolencias crónicas. Estas condiciones incluyen asma u otros problemas del pulmón, diabetes, sistema inmunológico débil, enfermedad de riñón, problemas del corazón y desordenes neurológicos y neuromusculares. Los niños con estas condiciones pueden padecer los síntomas más severos de cualquier gripe, incluyendo el virus de la gripe H1N1 de 2009.

¿Cómo se propaga la gripe? Ambas gripes, H1N1 de 2009 y la gripe estacional, se propagan sobre todo de persona a persona a través de la tos y de los estornudos de la gente que está enferma con gripe. Las personas también se pueden contagiar al tocarse la boca, la nariz o los ojos tras haber tocado algo que contenía el virus de la gripe.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe? Los síntomas de la gripe estacional y la gripe H1N1 de 2009 pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, congestión nasal, dolores musculares, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga y a veces vómito y diarrea. Puede haber personas que padezcan el virus de la gripe sin que tengan fiebre.

¿Durante cuánto tiempo puede una persona enferma contagiar la gripe a otras? La gente infectada con la gripe estacional y la gripe H1N1 de 2009 incuban el virus y pueden contagiar a otras 1 día antes de enfermarse y de 5 a 7 días después de haber estado enferma. Sin embargo, hay gente que puede incubar el virus durante más tiempo, especialmente los niños y las personas que tengan el sistema inmunológico débil y las personas afectadas con la gripe H1N1 de 2009.

¿Cómo puedo proteger a mi niño contra la gripe? Procure vacunarse contra la gripe para que usted y su niño estén protegidos contra los virus estacionales de la gripe. Vacune a su hijo contra el virus H1N1 de 2009. Consulte con su doctor si usted debe vacunarse también.

Tome - y anime a su niño a tomar – estos pasos diarios que pueden ayudar a prevenir la propagación de gérmenes. Esto incluye:

- Tosa y estornude en una servilleta. Tire la servilleta a la basura después de haberla utilizado.
- Manténgase lejos de la gente que está enferma.
- Lávese las manos a menudo con jabón y agua. Si no hay jabón ni agua, utilice una frotación a base de alcohol para las manos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Si alguien en su hogar está enfermo, intente resguardar a la persona enferma en un cuarto separado de otros en el hogar, si es posible.
- Mantenga limpia las superficies de la cabecera de la cama, las superficies del cuarto de baño, los contadores de cocina y los juguetes de los niños limpiándolos con un desinfectante del hogar siguiendo las instrucciones en la etiqueta del producto.
- Tire a la basura las servilletas y aquellos artículos desechables que hayan sido utilizados por las personas enfermas en su hogar.

¿Hay alguna vacuna que proteja a mi niño contra la gripe H1N1? Existe una vacuna anual para la gripe estacional. Esta vacuna es el primer paso y el más importante para la protección contra gripe estacional. Esta vacuna se recomienda para los niños de 6 meses a 18 años de edad y para todas las personas que estén en contacto directo con niños menores de 5 años.

La vacuna contra la gripe 2009 H1N1 de 2009 está siendo elaborada. Esta vacuna se recomienda para todos los niños y adultos jóvenes de 6 meses a 24 años de edad. También se recomiendan a aquellas personas, incluyendo aquellas que están en contacto con niños menores de 6 meses y con adultos que padecen ciertas dolencias crónicas. Para más información sobre la vacuna de la gripe H1N1 de 2009 y de la vacuna estacional de la gripe dirijase a la página Web de la CDC.

¿Qué medicamentos se utilizan para la gripe? Se utilizan antivirus para tratar la gripe estacional y la H1N1 de 2009. Estos medicamentos se utilizan con prioridad teniendo en cuenta a aquellas personas que están seriamente enfermas (hospitalizadas), a las personas que están enfermas con la gripe y que padecen otra dolencia médica, o a las personas cuya edad las sitúa en alto riesgo de padecer complicaciones gripales serias. Las medicinas antivirus pueden hacer que las personas se sientan mejor, que mejoren pronto y pueden prevenir complicaciones gripales serias. Estos medicamentos han de ser recetadas por un doctor y actúan eficazmente cuando se toman durante los primeros 2 días de la enfermedad. Estas medicinas se pueden dar a los niños.

¿Qué debo utilizar para limpiarme las manos? Si se lava las manos con jabón y agua corriente (durante el tiempo que dura la canción del “feliz cumpleaños” dos veces) se estará protegiendo contra muchos gérmenes. Si no hay jabón y no hay agua disponible, utilice una frotación a base de alcohol para lavarse las manos.

¿Qué puede hacer si mi niño se enferma? Si su niño tiene 5 años o es mayor, está sano y padece síntomas parecidos a la gripe incluyendo fiebre y/o una tos, consulte con su doctor si es necesario y asegúrese de que su niño descanse y que bebe bastante líquido.

Si su niño tiene menos de 5 años y padece alguna dolencia médica como asma, diabetes, problemas neurológicos y padece los síntomas de la gripe, pida al doctor que examine a su niño. Los niños más jóvenes (especialmente los niños menores de 2 años) y los niños que tienen dolencias crónicas tienen un riesgo más elevado tener complicaciones serias de la infección de la gripe, incluyendo la gripe 2009 H1N1 de 2009. Hable con su doctor si usted está preocupada por la enfermedad de su niño.

¿Qué hago si mi niño se pone muy enfermo? Incluso los niños que están sanos pueden padecer la gripe antes de padecer un caso severo de la gripe. Llame o lleve a su niño a un doctor enseguida si su niño de cualquier edad tiene:

- Dificultades para respirar
- El color de piel es azulado o gris
- No toma líquidos
- El vómito es severo o persistente
- No se despierta o no se mueve
- Se encuentra irritado y no quiere que lo sostengan
- Los síntomas de la gripe mejoran pero vuelve a enfermarse con síntomas más severos como fiebre y tos.
- Tiene otras condiciones (enfermedad cardiaca corazón o enfermedad pulmonar, diabetes o asma) y desarrolla síntomas de la gripe, incluyendo fiebre y/o tos.

¿Puede mi niño ir a la escuela si esta enfermo? No. Su niño debe permanecer en casa para recuperarse y para evitar que propague la gripe a otros niños.

¿Cuándo puede mi niño volver a la escuela? Mantenga a su niño en casa por lo menos 24 horas después de que se le haya quitado la fiebre. (La fiebre debe quitarse sin el uso de medicina). Se tiene fiebre cuando la temperatura es de 100°F o 37.8°C.

Para más información, visite www.cdc.gov o www.flu.gov o llame al 800-CDC-INFO