



INFLUENZA



INFLUENZA



**LAS PERSONAS
EN MAYOR
RIESGO SON:**

El surgimiento del virus H1N1, inicialmente llamado "gripe porcina", en abril del 2009, causó olas de información y pánico en todo el mundo al convertirse en una pandemia. Gracias a las medidas de prevención del Departamento de Salud Pública y la aplicación masiva de la vacuna disminuyeron los casos de influenza H1N1; sin embargo, al igual que el virus de la gripe es impredecible, el virus H1N1 puede resurgir.

En abril 2010, el Departamento de Salud Pública de California CDPH, advirtió que la mitad de los residentes de California continuaban en riesgo ante el virus H1N1. Pocos días después, también en abril, el departamento de salud del Condado de San Diego anunció la primer muerte relacionada al H1N1 del 2010. El comunicado de prensa menciona que éste deceso, es un recordatorio de que el virus continúa en nuestra comunidad y recomienda que se sigan tomando las medidas de precaución.

¿CUALES SON LAS DIFERENCIAS DE LA GRIPE ESTACIONAL Y LA INFLUENZA H1N1?

La gripe y la Influenza H1N1 son enfermedades respiratorias muy contagiosas. Ambas son causadas por el virus de la gripe, pero los virus son diferentes. Por esto los síntomas son similares.

Debido a que el virus de la gripe H1N1 es un virus nuevo, la mayoría de la gente tiene poca o ninguna inmunidad o resistencia. Se enferman y comienzan a transmitir la enfermedad. Esta nueva gripe H1N1 es tan contagiosa como la estacional, pero se propaga más rápidamente entre los jóvenes de 10 a 45 años, y causa graves complicaciones a las mujeres embarazadas. Entre los casos más graves están los niños menores de seis meses, los adultos jóvenes, y las personas con un sistema de defensa debilitado.

La gripe y la influenza H1N1 son enfermedades respiratorias muy contagiosas. El virus se transmite de persona a persona al toser o estornudar. A veces las personas enferman al tocarse la boca o la nariz después de tocar una superficie u objeto contaminados con el virus.

La mayoría de las personas que enferman tienen síntomas leves y se recuperan sin necesidad de tratamiento antiviral o atención médica. La gravedad y los síntomas varían de persona a persona. Cuando los síntomas se complican pueden conducir a la muerte. Algunas personas están en mayor riesgo de complicaciones y deben consultar a su médico en cuanto se presente cualquier síntoma de gripe.

- Los niños menores de 2 años,
- Las mujeres embarazadas,
- Los adultos mayores de 65 años,
- Las personas con: Diabetes, Enfermedades cardio vasculares, Asma, Enfisema y otras enfermedades que debiliten su sistema de defensa.

SINTOMAS DE LA GRIPE o CATARRO Y LA INFLUENZA H1N1:

Los síntomas de la gripe estacional y de la Influenza H1N1 son muy parecidos y pueden incluir: Fiebre alta (mayor de 100° F), tos, dolor de garganta, secreción nasal, dolor de cabeza intenso, dolor muscular, fatiga, debilidad extrema, escalofríos y en algunos casos, vómito y diarrea.

Algunas personas confunden el catarro o resfriado común con la gripe, pero la verdad es que son enfermedades causadas por virus diferentes. El resfriado, aunque muy contagioso también, usualmente no presenta fiebre o sólo fiebre muy leve, muy rara vez se acompaña de dolor de cabeza y el malestar general y la debilidad SON muy moderadas en comparación a la gripe. En términos generales, la gripe es mucho más severa que el resfriado y puede presentar mayores complicaciones.

CUÍDESE

Si usted tiene una fiebre acompañada de algún otro síntoma de gripe, por favor cúidese. Debe permanecer en casa (sin trabajar o ir a estudiar) hasta 24 horas después de que haya cesado la fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre. Para recuperarse, necesita descansar y tomar muchos líquidos.

CONOZCA LAS SEÑALES DE EMERGENCIA

Obtenga atención médica de inmediato si se presenta alguno de estos síntomas:

- Confusión
- Convulsiones
- Dificultad para respirar, falta de aire, o respiración acelerada.
- Labios azules o morados
- Vómitos graves o persistentes
- Hay señales de deshidratación: mareo al pararse, ausencia de orina, o de lagrimas en los niños al llorar.

TENGA CUIDADO CON LOS MEDICAMENTOS

¿EXISTEN MEDICAMENTOS PARA TRATAR LA INFECCIÓN DEL VIRUS H1N1?

Sí. Existen medicamentos llamados "antivirales" que sólo se consiguen con receta médica.

Estos se conocen con los nombres comerciales de Tamiflu® o Relenza®. Estos medicamentos pueden mejorar su estado de salud rápidamente y prevenir complicaciones graves. Los antivirales tienen mejor resultado si se comienzan a tomar durante los dos primeros días de la enfermedad.

Los medicamentos antivirales se utilizan principalmente para tratar a personas que están muy enfermas, como por ejemplo personas que deben ser hospitalizadas y para tratar a personas enfermas que tienen más probabilidades de desarrollar complicaciones graves a causa de la gripe. Su proveedor de asistencia médica decidirá si usted necesita medicamentos antivirales para tratar su enfermedad.

¿ES NECESARIO USAR TAPABOCAS?

Los CDC recomiendan el uso de mascarillas para prevenir el contagio y propagación del virus. Se recomienda el uso de mascarillas N95 en centros de salud, para quienes cuidan a una persona enferma con gripe H1N1, y para que las personas con gripe prevengan la transmisión.

RECUERDE: la mayoría de las personas con gripe H1N1 han padecido una enfermedad leve y no han requerido atención médica o medicamentos antivirales, y esto es válido también para la gripe estacional. ¡NO SE AUTOMEDIQUE!

¡IMPORTANTE!

La FDA recomienda que los medicamentos para la tos no se utilicen en niños menores de 4 años de edad porque pueden presentarse efectos graves y potencialmente mortales. Nunca le de a los niños medicamentos para adultos. Si tiene alguna pregunta sobre la tos o el resfrío de su hijo hable con su pediatra.

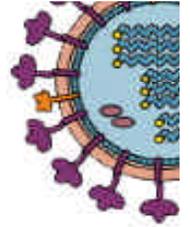
CUIDADO! A los niños o adolescentes que tengan influenza, no les dé aspirina®, o algún medicamento que mencione en la lista de ingredientes: "ácido acetilsalicílico". Si lo hace puede causar una enfermedad rara, pero grave, llamada: Síndrome de Reye.

NO USE ANTIBIÓTICOS. Los antibióticos no ayudan para infecciones virales. El resfriado, la gripe y la influenza son causadas por virus. Los antibióticos son para tratar infecciones causadas por bacterias. A veces las infecciones virales, no tratadas, pueden causar infecciones bacterianas. Sólo su médico puede decidir si usted necesita antibiótico. Usar antibióticos sin necesidad puede causar el desarrollo de bacterias resistentes a los antibióticos. Cada vez que una persona toma antibiótico, las bacterias sensibles mueren, pero las resistentes, pueden crecer y multiplicarse.

MEDIDAS DE PRECAUCIÓN:

Tomar las medidas de precaución es importante para proteger su salud, la de sus seres queridos, y para evitar la propagación del virus.

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no es posible, use un desinfectante para manos que tenga alcohol
- Cúbrase la boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interior del codo al toser o al estornudar
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Evite el contacto con personas con gripe
- Vacúnese contra la gripe estacional y la influenza H1N1.



NO ES TARDE PARA PROTEGERSE DEL VIRUS H1N1!

Con medidas de prevención para la gripe y vacunándose

Cada año se realiza una vacuna contra la gripe estacional en Estados Unidos. Se recomienda que las personas se vacunen en cuanto esté disponible la vacuna. La vacuna tarda 10 días para ofrecer una protección efectiva. Es importante recordar que los niños necesitan dos dosis de la vacuna contra el H1N1.

¿QUIEN DEBE RECIBIR LA VACUNA CONTRA EL H1N1?

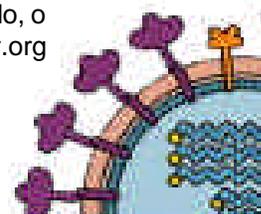
- Las mujeres embarazadas
- Las personas que viven con o cuidan a niños menores de 6 meses
- Personal de servicios médicos y de emergencia
- Personas entre las edades de 6 meses y 24 años
- Personas mayores de 25 años con enfermedad crónica, o con sistema inmune comprometido.

¿QUÉ VA A PASAR EN LA TEMPORADA DE GRIPE 2010-2011?



El Comité Asesor de la Administración de Alimentos y Medicamentos FDA, en febrero del 2010, recomendó que la protección contra el virus H1N1 debe incluir la vacuna contra la gripe estacional 2010-2011, que comienza este otoño. Esto significa que, a menos que surjan circunstancias imprevistas, en Estados Unidos las personas podrán recibir una vacuna que les protegerá contra la gripe estacional, contra el virus H1N1, y contra otros dos tipos de virus de influenza que podrán estar circulando durante la próxima estación de gripe. Por esto, las personas que recibieron la vacuna contra la gripe H1N1 y/o la gripe estacional durante la temporada 2009 – 2010, debe vacunarse nuevamente.

Mientras el virus permanezca en nuestra comunidad, la vacunación es la mejor prevención. El Condado de San Diego tiene la vacuna contra la Influenza H1N1 disponible en los seis centros de salud pública. Comuníquese con su médico, visite a la clínica de su comunidad, o a las Oficinas del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado, o llame al 211 o visite www.flucliniclocator.org para más información.



LA
INFLUENZA
USTED

H1N1

**PONGA UN ALTO A LOS GÉRMENES QUE
PUEDEN ENFERMARLO**



Vacúnese



**Cubra su
boca al toser**



**Lávese las
manos**



**Quédese en
casa si está
enfermo**

COUNTY OF SAN DIEGO
HHSA
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY



www.sdcounty.ca.gov