

# HOJA DE INFORMACIÓN DE SALUD PÚBLICA

# Influenza H1N1 (Gripe porcina)

Massachusetts Department of Public Health, 250 Washington Street, Boston, MA 02108

## ¿Qué es la influenza H1N1?

La influenza H1N1, también conocida como “gripe porcina”, es una enfermedad respiratoria de los cerdos causada por un tipo de virus de la influenza. Los brotes de gripe porcina ocurren con regularidad entre los cerdos. Las personas normalmente no contraen la gripe porcina, pero las infecciones humanas son posibles y ocurren. Lo más común es que los casos humanos de gripe porcina ocurran en personas que están en contacto con cerdos, pero los virus de la gripe porcina también pueden propagarse de una persona a otra. Desde marzo de 2009, ha habido muchos casos de este nuevo tipo de gripe H1N1 en los Estados Unidos y en todo el mundo.

## ¿Cuáles son los síntomas de la nueva gripe H1N1 en las personas?

La gripe porcina causa síntomas muy parecidos a los de la gripe estacional (o humana). Los síntomas más comunes de la gripe porcina, al igual que la gripe estacional, son fiebre, tos, dolor de garganta y pueden incluir dolores corporales, de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas también tienen diarrea y vómitos. Ha habido casos de personas con enfermedad más grave e incluso de muerte.

## ¿Cómo puedo saber si tengo la nueva gripe H1N1?

Si tiene síntomas de influenza como los que se describen más arriba, y especialmente si ha viajado recientemente a un lugar donde ha habido casos humanos de gripe porcina, póngase en contacto con su proveedor de servicios de salud quien decidirá qué tipo de pruebas y tratamiento son indicados para usted. Para diagnosticar cualquier clase de virus de la gripe, un médico tiene que obtener una muestra de tejido del interior de su nariz con un hisopo de algodón. Para identificar el virus de la gripe porcina son necesarios análisis especiales de laboratorio.

Si cree que podría tener gripe porcina y necesita ver a su proveedor de atención médica, debe llamarlo antes para informarle que quizás tenga esta gripe. De esta manera, podrá tomar precauciones para evitar el contagio de la gripe a otros.

## ¿Cómo se trata la nueva gripe H1N1?

Las personas enfermas con cualquier tipo de gripe deben asegurarse de beber suficientes líquidos, descansar bastante, comer alimentos saludables, lavarse las manos con frecuencia y quedarse en casa para evitar contagiar a otros. Los tipos de medicamentos que se usan para tratar la gripe estacional, llamados antivirales, también pueden usarse para tratar la gripe porcina. Ha habido algunos virus de la gripe, entre ellos los de la más reciente gripe porcina, que son resistentes a algunos pero no a todos estos medicamentos. Los proveedores de servicios de salud pueden recomendar a las personas enfermas con gripe porcina o que parezcan tener esta enfermedad, que reciban un medicamento antiviral.

## ¿Qué pasa si viajé recientemente a una región donde ha habido casos de la nueva gripe H1N1 en humanos?

Si ha viajado recientemente a un área afectada por la gripe porcina, esté atento(a) a cualquier síntoma de tipo gripal. Si tiene cualquiera de estos síntomas, quédese en casa para evitar exponer a otros y comuníquese con su proveedor de servicios de salud quien decidirá qué tipo de pruebas y tratamiento son los indicados para usted. Para diagnosticar cualquier clase de virus de la gripe, un médico tiene que obtener una muestra de tejido del

interior de su nariz con un hisopo de algodón. Para identificar el virus de la gripe porcina es necesario hacer análisis especiales de laboratorio.

### **¿Hay una vacuna para la gripe porcina?**

No. En este momento no hay una vacuna para la gripe porcina. Según los CDC, es improbable que la vacuna para la gripe estacional prevenga la gripe porcina. No obstante, el gobierno federal está trabajando con fabricantes de vacunas para desarrollar una que se espera que esté disponible en unos meses.

### **¿Cómo puedo protegerme a mí y a otros de la nueva gripe H1N1?**

Puede protegerse y proteger a otros de la gripe porcina de la misma manera en que puede protegerse de la gripe estacional. Evite tomarse de las manos, abrazar, besar o dar la mano a cualquiera que tenga un resfriado o la gripe. Lávese las manos a menudo con agua tibia y jabón o use un desinfectante de manos a base de alcohol. Evite tocarse la nariz, la boca o los ojos. Limpie los objetos que se tocan a menudo como picaportes, teléfonos, etc. Si se enferma con una enfermedad de tipo gripal quédese en casa, no vaya al trabajo o la escuela y evite el contacto con otros para no propagar el virus.

### **Todas las personas con la nueva gripe H1N1 o con una enfermedad de tipo gripal que no estén hospitalizadas deben quedarse en su casa para evitar contagiar a otras personas.**

**Las personas que tienen una enfermedad de tipo gripal deben hacer lo siguiente mientras se recuperan en su casa:**

- Preguntar a su proveedor de servicios de salud qué cuidados especiales necesitarán si son mujeres embarazadas o tienen un problema médico como diabetes, enfermedad del corazón, asma o enfisema
- Preguntar a su proveedor de servicios de salud si deben tomar medicamentos antivirales
- Quedarse en casa durante al menos 7 días a partir del comienzo de la enfermedad; o hasta estar libres de síntomas —incluyendo fiebre— durante 24 horas, lo que sea más largo
- Descansar bastante
- Tomar líquidos claros (como agua, caldo, bebidas para deportistas, bebidas con electrolitos para bebés) para evitar la deshidratación
- Cubrirse al toser y estornudar Lavarse las manos a menudo con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol, especialmente después de usar pañuelos de papel y de toser o estornudar en las manos.
- Nunca toser en dirección a otra persona
- Evitar el contacto estrecho con otros —mientras la persona esté enferma no debe ir al trabajo o a la escuela
- Estar atento a los signos de advertencia de emergencia (ver más abajo) que podrían indicar que usted necesita atención médica

**Buscar atención médica inmediatamente si la persona enferma en el hogar:**

- Tiene dificultad para respirar o dolor de pecho
- Tiene los labios morados o púrpura
- Vomita y no puede retener líquidos
- Tiene signos de deshidratación como mareos al pararse, no orina o, en bebés, falta de lágrimas al llorar
- Tiene convulsiones (por ejemplo, temblores incontrolables), esta menos alerta que lo habitual o confundida

**Si en mi casa hay alguien enfermo, pero yo no lo estoy, ¿necesito quedarme en mi hogar?**

Si usted no está enfermo(a), no es necesario que se quede en su casa ni que falte a la escuela. Sin embargo, se recomienda que limite lo más posible cualquier contacto innecesario con otras personas. Si empieza a sentirse enfermo(a), especialmente si tiene fiebre, tos, dolor de garganta y cansancio, debe quedarse en su casa y minimizar lo más posible el contacto con otros.

**¿Es seguro cocinar y comer cerdo o productos de cerdo?**

Sí. Es seguro comer cerdo y productos de cerdo, siempre y cuando se manipulen y cocinen de la forma correcta. Los virus de la influenza no se propagan a través de la comida. Usted no puede contagiarse la gripe porcina por comer cerdo o productos de cerdo.

**Para más información sobre gripe estacional, gripe pandémica, gripe aviar y gripe porcina, por favor visite los siguientes sitios web** o llame al Departamento de Salud Pública de Massachusetts (*Massachusetts Department of Public Health*), División de Epidemiología e Inmunización, 617-983-6800.

- **Sitio web sobre la gripe del Departamento de Salud Pública de Massachusetts**  
<http://www.mass.gov/dph/swineflu>
- **Sitios web sobre la gripe H1N1 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**  
<http://www.cdc.gov/swineflu/>

4 de mayo de 2009