

Información sobre la gripe

¿Qué es la novedosa gripe H1N1?

La gripe es una infección de la nariz, garganta y pulmones causada por los virus de la influenza. La novedosa gripe H1N1 es un nuevo virus de la influenza que se está transmitiendo en todo el mundo. Algunas veces se le conoce como la "gripe o fiebre porcina". En esta temporada de la gripe es posible que más personas se enfermen que durante la temporada de la gripe normal.

¿Qué tan grave es la gripe?

La gripe, incluida la H1N1, puede ser una enfermedad desde leve hasta grave. Puede ser muy grave en el caso de las personas que corren mayor riesgo de complicaciones. Entre las personas que corren mayor riesgo de complicaciones de la gripe se encuentran las siguientes:

- Niños menores de 5 años
- Adultos mayores de 65 años
- Mujeres embarazadas
- Las personas con ciertas enfermedades como asma u otros problemas pulmonares, diabetes, sistema inmunitario debilitado, enfermedades renales, del corazón, neurológicas y neuromusculares.

¿Cuáles son los síntomas de H1N1?

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Moqueo o congestión nas
- Dolor corporal
- Dolores de cabeza



- Escalofríos y fatiga
- Algunas veces diarrea y vómito

¿Cómo se transmite la gripe?

Los virus se transmiten principalmente de persona a persona por medio de la tos y los estornudos de las personas que ya están enfermas de la gripe. Las personas también se pueden enfermar al tocar algo que tiene virus de la gripe y luego tocarse la nariz o la boca.

Para los asmáticos

¿Cómo puedo protegerme si tengo asma?

Las personas que tienen asma están en el grupo de prioridad para recibir la vacuna contra la gripe estacional y la gripe H1N1 porque corren mayor riesgo de tener complicaciones relacionadas con la gripe, como la pulmonía. Todas las personas deben tomar estas medidas para evitar la propagación de los microbios y proteger su salud:

- Vacúnese contra la gripe estacional.
- Vacúnese contra el virus H1N1 cuando salga la vacuna.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude y tire el pañuelo. Si no tiene un pañuelo desechable, cuando tosa o estornude cúbrase la boca con el brazo o el hombro y no con las manos.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca ya que los microbios se transmiten por ese medio.
- Quédese en casa cuando está enfermo, excepto para ir a ver al médico.

- Consulte a su médico para preparar (o actualizar) un plan para el control del asma para la próxima temporada de la gripe estacional o H1N1. La gripe H1N1 puede desencadenar síntomas de asma, por lo que debe consultar con su médico y preparar un plan antes de enfermarse. Siga ese plan para tratamiento diario y para controlar los síntomas del asma.
- Si su hijo tiene asma, asegúrese de que tienen en la escuela o guardería su plan de control del asma actualizado y por escrito y que todas las personas que lo cuidan y los miembros de la familia conozcan el plan. Asegúrese de que el plan y los medicamentos están en un lugar fácilmente accesible para cuando hagan falta.

¿Debo vacunarme contra la gripe estacional?

Sí. Todas las personas que padecen asma y que tienen más de 6 meses de edad deben vacunarse anualmente para protegerse de la gripe estacional. Los niños de 6 meses a 8 años de edad que nunca han sido vacunados contra la gripe estacional necesitarán dos dosis la primera vez. Los niños que ya hayan sido vacunados contra la gripe estacional solamente necesitarán una dosis. Las personas que padecen asma *no deben* usar la vacuna inhalada "FluMist®".

¿Debo vacunarme contra el virus H1N1 cuando salga la vacuna para el 2009?

Sí. Todas las personas que padecen asma y que tienen de 6 meses a 64 años de edad deben vacunarse contra la gripe H1N1 en el 2009 cuando esté disponible la vacuna.

Esta vacuna contra la gripe para el 2009 no es la misma que la vacuna contra la gripe estacional.

¿Qué puedo hacer si me enfermo de la gripe?

Si tiene una enfermedad como asma y tiene síntomas como los de la gripe, entre ellos fiebre o tos, **llame a su médico** o reciba atención médica. Podría correr un riesgo más alto de tener complicaciones graves de la gripe, incluida la gripe H1N1. Su médico decidirá si necesita un medicamento antivírico.

Ciertos medicamentos antivíricos son medicamentos de venta con receta que combaten el virus de la gripe impidiendo que se reproduzca en su organismo. Hacen que se sienta mejor más pronto y pueden impedir que tenga problemas graves de la gripe. El medicamento antivírico Tamiflu® (también conocido como oseltamivir) se recomienda para tratar la infección por el virus H1N1 en el 2009 y se le puede recetar a personas que padecen asma. Los tratamientos contra la gripe funcionan mejor si se comienzan en los primeros dos días después de adquirir la enfermedad.

Las personas que tienen infecciones de la gripe también podrían tener infecciones bacterianas. Esas personas necesitarán antibióticos para combatir la infección bacteriana. Algunos signos de infección bacteriana son enfermedad grave o prolongada, o enfermedad que parece mejorar pero luego empeora.

No se debe dar aspirina a los niños ni a los adolescentes que tienen gripe. La aspirina puede causar una enfermedad grave conocida como el síndrome de Reye.

La gripe podría durarle una semana o más tiempo. Quédese en casa, excepto para ir al médico, beba

bastantes líquidos y descanse lo más que pueda. Para poder volver a la escuela o al trabajo, debe esperar a que pasen por menos 24 horas sin que tenga fiebre y sin usar medicamentos para reducir la fiebre.

¿Cuándo es necesario obtener atención médica de emergencia?

Las señales de aviso de emergencia que requieren atención médica urgente incluyen:

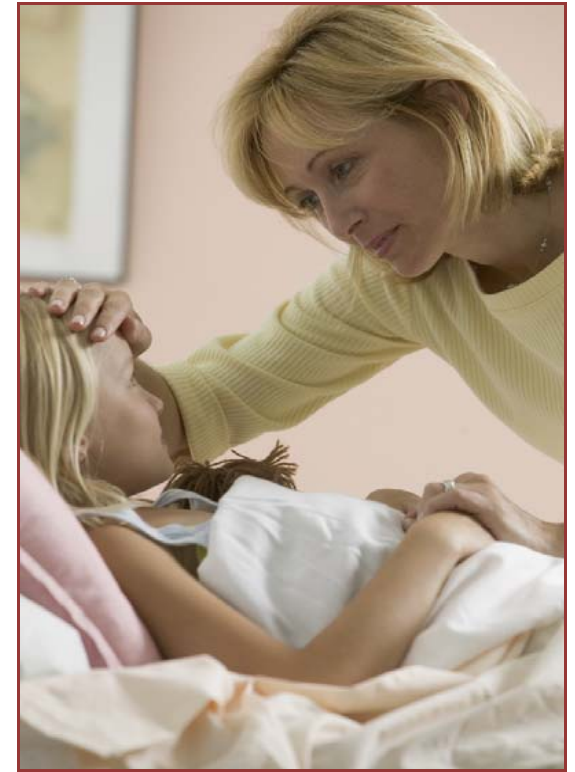
En niños:

- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Piel azulada o gris
- No bebe suficientes líquidos
- Vómito intenso o persistente
- No se despierta o no interactúa
- Tan irritable que no quiere que lo carguen
- Los síntomas como de gripe mejoran pero luego vuelve la fiebre y la tos empeora

En adultos:

- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómito intenso o persistente
- Los síntomas como de gripe mejoran pero luego vuelve la fiebre y la tos empeora

Visite www.cdc.gov o www.flu.gov para obtener más información.



Gripe H1N1: Guía para los asmáticos



Will County Health Department
501 Ella Ave. Joliet, IL 60433
(815)727-8480