



La influenza porcina H1N1 (gripe porcina) y usted

Actualizado el 1 de mayo de 2009

¿Qué es la influenza porcina?

La influenza porcina (gripe porcina) es una enfermedad respiratoria de los cerdos, causada por la influenza tipo A, que con frecuencia provoca brotes de influenza en estos animales. Aunque los virus de la influenza porcina no suelen infectar a los humanos, se ha reportado que las personas se pueden enfermar de gripe porcina. Antes de este reciente brote de influenza porcina, la mayoría de las personas que se enfermaban con este virus habían tenido contacto cercano con cerdos. Ahora hay casos en los que una persona con gripe porcina puede contagiar a otras personas con esta enfermedad.

¿Hay personas infectadas con gripe porcina en los EE. UU.?

A finales de marzo y principios de abril del 2009, se informó sobre la aparición de casos de gripe porcina en humanos en los EE. UU. y a nivel internacional. Los primeros casos en los EE.UU. fueron reportados en California y Texas. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y las agencias de salud estatales y locales están trabajando conjuntamente en la investigación de esta situación. Para más detalles visite el sitio cdc.gov/swineflu.

¿Se contagia fácilmente la gripe porcina?

En la actualidad, el virus de la influenza porcina se está transmitiendo de persona a persona. Por ahora, no se sabe qué tan fácilmente se transmite este virus de una persona a otra.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la gripe porcina en la gente?

Los síntomas de la influenza porcina son parecidos a los síntomas de la influenza o gripe estacional, tales como fiebre, tos, dolor de garganta, cuerpo adolorido, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas también pueden tener diarrea y vómitos. En años anteriores, algunas personas con gripe porcina sufrían enfermedades graves (neumonía e insuficiencia respiratoria) o morían. Tal como ocurre con la influenza o gripe estacional, la gripe porcina también puede empeorar afecciones médicas ya existentes.

¿Cómo se contrae la gripe porcina?

Usted puede contraer la gripe porcina de dos maneras:

- Por el contacto con cerdos infectados o por el contacto con una superficie contaminada. Por ejemplo, por tocar algo que tenga el virus de la influenza y luego llevarse las manos a la boca o nariz.
- A través del contacto con una persona que tenga gripe porcina. Es probable que la transmisión de la gripe porcina entre las personas ocurra de la misma forma en que se transmite la gripe estacional.
- Se cree que los nuevos virus de la influenza porcina y los de la gripe estacional se transmiten de persona a persona cuando una persona infectada tose o estornuda.

¿Existen medicamentos para tratar la gripe porcina?

Sí. Su médico de Kaiser Permanente consultará con los expertos locales de enfermedades infecciosas para determinar en qué momento serán necesarios estos medicamentos para la prevención o tratamiento de la gripe porcina.

¿Por cuánto tiempo puede una persona infectada transmitir la gripe porcina a otras personas?

Las personas infectadas con gripe porcina pueden transmitirle la enfermedad a otras personas desde 1 día antes de presentar síntomas (es decir, antes de saberse enfermas), mientras tengan los síntomas (fiebre, tos, dolor de garganta, cuerpo adolorido, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio, y en algunos casos náuseas, diarrea y vómitos), y posiblemente hasta 7 días después del inicio de la enfermedad. Los niños, sobre todo los más pequeños, pueden ser contagiosos por un periodo más largo.

¿Qué puedo hacer para no enfermarme de gripe porcina?

En este momento no hay una vacuna contra la gripe porcina. Pero hay medidas que usted puede tomar para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que provocan enfermedades respiratorias tales como la gripe porcina y la gripe estacional.



La influenza porcina H1N1 (gripe porcina) y usted

Siga estas medidas a diario para proteger su salud:

- Primero y antes que nada, lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, sobre todo después de toser o estornudar. Lavarse las manos con un gel desinfectante a base de alcohol también es eficaz para el cuidado de la salud.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca porque así se propagan los gérmenes.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas o superficies contaminadas.
- Si usted se enferma, los CDC recomiendan que se quede en casa y que no vaya al trabajo ni a la escuela. Evite el contacto cercano con otras personas para evitar contagiarlas.
- Trate de mantenerse en un buen estado de salud. Duerma lo suficiente, manténgase activo físicamente, controle su nivel estrés, tome suficientes líquidos y coma alimentos nutritivos.

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Comuníquese con su médico o profesional médico si usted vive en un lugar donde se hayan identificado casos de gripe porcina en humanos y presenta síntomas parecidos a los de la gripe. Su proveedor de atención

médica decidirá si hace falta realizarle la prueba de la gripe o si es necesario aplicar algún tratamiento. Si está enfermo, debe quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar contagiar a otras personas. Si se enferma y presenta alguno de los siguientes síntomas o señales de peligro, busque atención médica de inmediato.

En los niños, las señales de una emergencia que requiere atención médica inmediata son:

- Respiración agitada o dificultad para respirar.
- Color azulado en la piel.
- Que el niño no esté tomando suficientes líquidos.
- Que el niño no quiera despertarse ni compartir con los demás.
- Que el niño esté tan molesto que no quiera que lo carguen.
- Si los síntomas parecidos a los de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos que empeora.
- Fiebre con sarpullido.

En los adultos, las señales de una emergencia que requiere atención médica inmediata son:

- Dificultad para respirar o quedarse sin aliento.
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
- Mareos repentinos.
- Confusión.
- Vómitos fuertes o constantes.

¿Me puede dar gripe porcina por comer o cocinar carne de cerdo?

No. El virus de la influenza porcina no se encuentra en los alimentos. Usted no puede contraer gripe porcina por comer carne de cerdo o sus productos derivados. No hay riesgo alguno si come carne de cerdo y/o sus derivados que han sido manipulados, preparados y cocinados de manera adecuada.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol para acceder a las enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.