



El Condado de Sedgwick...
trabajando para usted

Departamento de Salud

INFORMACIÓN y detalles

sobre el gobierno del Condado de Sedgwick

Nueva Gripe H1N1

28 de octubre de 2009

¿Qué es la Gripe H1N1 (Influenza)?

El H1N1 (inicialmente denominado "gripe porcina") es un nuevo virus de gripe que causa enfermedad en las personas. Este nuevo virus fue detectado por primera vez en personas en los Estados Unidos en abril de 2009. Otros países han informado personas enfermas con este nuevo virus.

¿Cómo se transmite la Gripe H1N1?

Este virus se está transmitiendo de persona a persona, probablemente en una forma muy parecida a aquella en la que se transmite el virus de la gripe estacional común. Los virus de la gripe se transmiten de persona a persona principalmente a través de la tos o el estornudo de personas con gripe. Algunas veces las personas pueden infectarse tocando algo que tiene el virus de la gripe y tocándose luego la boca o la nariz.

¿Quién está en mayor riesgo?

Las personas que están en mayor riesgo incluyen:

- Las mujeres embarazadas
- Los niños de entre 6 meses y 24 años de edad
- Las personas de entre 25 y 64 años de edad con afecciones de salud que comprometen sus sistemas inmunológicos.

Se alienta a las personas que están dentro de estos grupos a vacunarse para el virus H1N1 cuando esté disponible la vacuna. Además, se alienta mucho a las personas que estén dentro de los siguientes grupos a que se vacunen lo antes posible:

- Los contactos del grupo familiar y prestadores de cuidados para niños menores de 6 meses de edad
- El personal de atención médica y de servicios médicos de emergencia

¿Cuáles son los síntomas de la Gripe H1N1?

Los síntomas del virus de la gripe H1N1 en seres humanos son similares a los síntomas de la gripe estacional e incluyen:

- Fiebre por encima de los 100 grados
- Dolores corporales
- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión respiratoria
- En algunos casos, vómitos y diarrea

¿Qué debo hacer si tengo estos síntomas?

Las personas con los síntomas antes mencionados deben comunicarse con su médico, especialmente si usted tiene afecciones médicas subyacentes. Su médico determinará si es necesario un examen o tratamiento. Si usted está experimentando síntomas de tipo gripal, usted debe permanecer en su hogar y evitar el contacto con otras personas.

¿Existen medicamentos para tratar la Gripe H1N1?

Las drogas antivirales pueden ser utilizadas para tratar el virus H1N1 y hacer que la enfermedad sea más leve y de menor duración. También pueden prevenir complicaciones serias a causa de la gripe. Las drogas antivirales funcionan mejor cuando comienzan a ser tomadas dentro de los dos días del inicio de la enfermedad. Las drogas antivirales deben ser consideradas aún después de los 2 días del inicio de la enfermedad para los pacientes hospitalizados o para las personas con alto riesgo de complicaciones relacionadas con la gripe. Como los medicamentos antivirales son un recurso limitado y el abuso de ellos puede llevar a que el virus sea resistente a la medicación, su utilización debe estar reservada a aquellas personas que están extremadamente enfermas o que están en mayor riesgo de padecer complicaciones.

¿Qué puedo hacer ahora para reducir el riesgo de enfermedad?

Como con cualquier virus de gripe, se alienta a las personas a practicar **buenos hábitos de higiene**.

Usted puede ayudar a detener la propagación de los gérmenes.

- Lave sus manos cuidadosamente con jabón y agua tibia o utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Permanezca en su hogar cuando esté enfermo para evitar transmitirles la enfermedad a sus compañeros de trabajo y amigos.
- Tosa o estornude en la parte interna de su codo o en un pañuelo de papel y deshágase apropiadamente de los pañuelos de papel utilizados.

¿Qué hago si tengo síntomas de gripe?

Evite ir a la escuela, al trabajo u a otras áreas de reunión masiva hasta 1 día después de que desaparezcan los síntomas de la gripe. Los miembros de la familia que no tengan síntomas pueden continuar yendo a la escuela, al trabajo y/o a otras reuniones comunitarias.

¿Qué más puedo hacer?

- Manténgase sano comiendo una dieta balanceada, bebiendo mucha agua y descansando y realizando ejercicios en forma adecuada.
- Controle su nivel de estrés. Si usted se siente agobiado, busque ayuda: COMCARE del Condado de Sedgwick, 660-7540 o la Línea de Ayuda para Crisis, 660-7500.



*El Condado de Sedgwick...
trabajando para usted*

Departamento de Salud

INFORMACIÓN y detalles

sobre el gobierno del Condado de Sedgwick

Nueva Gripe H1N1 – continuación

28 de octubre de 2009

¿Por qué debo controlar el estrés?

Cuando enfrentamos una situación nueva es normal sentir una cierta cantidad de estrés. Estos son algunos consejos:

- Equilibre la necesidad de información con el estrés que puede resultar de la sobreexposición a las presentaciones de los medios de comunicación acerca de la enfermedad.
- Sea consciente de sus sentimientos y hable con otras personas acerca de sus inquietudes, especialmente si usted se siente agobiado por estos eventos.
- Recuerde que los niños no piensan acerca de las cosas de la misma manera que lo hacemos los adultos. Ellos podrían tener temores acerca de lo que ven y escuchan porque no lo comprenden.
- Limite la exposición de los niños a información perturbadora.
- Para más información acerca de cómo hablar con sus niños acerca del virus H1N1 usted puede visitar www.sedgwickcounty.org.

Sobre todo, manténgase informado y manténgase alerta. Revise el sitio Web del Condado de Sedgwick a menudo para actualizaciones locales. Usted también puede llamar al 2-1-1 para más información.

¿Pueden contagiarse las personas la Gripe H1N1 por comer carne de cerdo?

No. Los virus de la Gripe H1N1 no son transmitidos por los alimentos. Usted no puede contagiarse el virus H1N1 por comer carne o productos de cerdo. Es seguro comer carne de cerdo apropiadamente manipulada y cocida y productos de cerdo.