



Datos sobre la gripe H1N1

26 de agosto de 2009

Influenza H1N1 pandémica quiere decir que un nuevo virus de influenza está circulando por todo el mundo. Varios cientos de casos han sido confirmados en Oregon, con alrededor de 1 de cada 4 casos proviniendo del Condado de Multnomah. Los Centros Nacionales para el Control y la Prevención de Enfermedades pronostican que la gente se enfermará con esta nueva influenza en los próximos meses, y que el número de personas afectadas llegará a su punto más elevado en algún momento entre octubre y enero.

¿Qué tan severa es?

La mayoría de las personas infectadas con este nuevo virus tienen síntomas similares a los de la influenza estacionaria, incluyendo tos, dolor de garganta, dolores corporales y fiebre. La influenza es una enfermedad respiratoria, pero la gente enferma también puede experimentar diarrea y vómito. La preocupación con este nuevo virus de influenza es que algunas personas que de otra manera serían saludables (especialmente adultos jóvenes) se han enfermado suficientemente como para necesitar ser hospitalizados o han muerto debido a complicaciones relacionadas a la influenza. A diferencia de la gripe estacionaria, unos pocos casos han surgido entre gente de 65 años de edad y más.

¿Cómo se propaga?

H1N1 puede propagarse cuando alguien con gripe tose o estornuda en usted, o cuando usted toca algo que tiene el virus de la gripe y luego toca sus ojos, nariz o boca.

¿Existe una vacuna?

Se ha diseñado una vacuna específicamente para este nuevo virus y se espera que estará disponible este otoño. Los planeadores anticipan que habrán cantidades suficientes de la vacuna para todos los que la necesiten. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan la vacuna para los grupos siguientes:

- Mujeres embarazadas;
- Familias y cuidadores de bebés menores de 6 meses;
- Cualquiera menor de 25 años, a excepción de bebés;
- Adultos de entre 25 y 64 años con condiciones médicas subyacentes;
- Trabajadores de atención de salud y personal médico de emergencia.

¿Qué puedo hacer?

Existen acciones diarias que pueden ayudar a prevenir la propagación de los gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza:

- Cúbrase la boca cuando tosa y estornude usando su manga o un pañuelo desechable.
- Lávese las manos, especialmente después de estornudar y toser, con agua y jabón, o con limpiadores de manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca.
- Si está enfermo, no vaya al trabajo ni a la escuela, y por lo general evite salir en público. Permanezca en casa hasta que hayan pasado 24 horas desde que sus síntomas desaparezcan. *(Los trabajadores de atención de salud deben permanecer en casa por 7 días completos).*
- Si es un empleador, motive a los empleados enfermos para que se queden en casa.
- Si es padre, mantenga a sus hijos enfermos fuera del cuidado infantil, campamentos y eventos.

¿Y si me enfermo?

Si desarrolla síntomas posibles de gripe y desea consultar con su proveedor de atención de salud, llame antes de ir al consultorio para una cita. Puede no necesitar ir, y si necesita que lo vean, se debe programar una hora cuando usted no arriesgará exponer a otros a la influenza en la sala de espera. Las personas con un riesgo elevado especial a complicaciones de H1N1 incluyen:

- Mujeres embarazadas;
- Personas con condiciones de salud crónicas tales como asma, diabetes, enfermedad del corazón, enfermedad renal, enfermedad hepática o enfermedades de la sangre, y;
- Personas con sistemas inmunológicos dañados por medicinas o por condiciones tales como el VIH.
-

¿En dónde puedo aprender más?

Pregúntele a su proveedor de atención de salud sobre su riesgo a complicaciones de la gripe y su necesidad de ser vacunado. También puede encontrar actualizaciones continuas sobre la gripe en:

- el portal del Departamento de Salud del Condado de Multnomah: www.mchealth.org
- el portal de la División de Salud Pública de Oregon: www.flu.oregon.gov
- la línea telefónica de 24 horas del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades: llamada gratis: 1-800-232-4636 | TTY (para personas con problemas de audición o del habla): 1-888-232-6348