



# Preparándose para la gripe H1N1



**Guía personal y familiar**

**[www.flu.oregon.gov](http://www.flu.oregon.gov)**

# De parte del director de salud pública del estado



La mayoría de nosotros estamos familiarizados con la influenza de la estación o “la gripe” que se presenta cada año, pero actualmente existe una epidemia mundial, causada por un nuevo brote de gripe conocido como “gripe pandémica H1N1”. Este nuevo brote tiene el potencial de hacer que millones de personas se enfermen en nuestro país y alrededor del mundo.

En el momento que estoy escribiendo esta nota la enfermedad causada por este nuevo brote presenta la apariencia similar al de la gripe de la estación, y mata tanto como a 36,000 en los Estados Unidos cada año, sin embargo las personas no cuentan con inmunidad a este nuevo brote, así que se espera que más personas se enfermen. También se espera que el virus cambie en los meses venideros y se vuelva más peligroso. En cualquier caso, es probable que tengamos un brote serio causado por este nuevo tipo de gripe este otoño en Oregon.

Esta guía está diseñada para ayudarlo a usted, a su familia y a su comunidad a prepararlo para la posibilidad de una gripe pandémica seria. Espero que usted tome el tiempo para leer toda esta información, la comparta con otros y tome las medidas necesarias para informarse acerca de la gripe. Usted puede hacer la diferencia, y ayudar a los habitantes de Oregon a mantenerse seguros y sanos. Información adicional acerca de la gripe y de cómo prepararse para la pandemia se encuentra disponible en nuestra página del Internet cuando visite [www.flu.oregon.gov](http://www.flu.oregon.gov).

A handwritten signature in black ink that reads "Mel A. Kohn, MD MPH".

Dr. Mel Kohn

# Gripe pandémica H1N1— Qué es

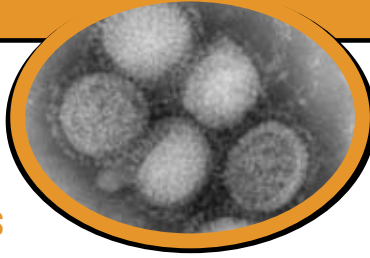


**Una influenza pandémica es un brote del nuevo virus de la gripe a nivel mundial**

La influenza—o gripe—pandémica es un brote de un nuevo tipo del virus de la gripe que se contagia rápidamente de un país a otro. Al principio este nuevo virus solo afectaba a los animales, pero gradualmente cambió afectando también a las personas. Una pandemia comienza cuando el nuevo virus de la gripe se contagia fácilmente de persona a persona.

## **La gripe pandémica es más seria que la gripe de la estación**

No tantas personas se enferman de la gripe de la estación ya que estas personas han desarrollado algún tipo de inmunidad, muchas de estas personas se protegen al obtener cada año la vacuna contra la gripe. Sin embargo, la gripe pandémica H1N1 es causada por un nuevo tipo de virus. Las personas no cuentan con inmunidad alguna a este nuevo tipo de virus. La vacuna todavía no está disponible para ayudar en la prevención de la nueva gripe.



Usualmente dura meses para desarrollar y producir una vacuna que funcione en contra del nuevo virus de gripe pandémica, y actualmente se están realizando pruebas para determinar si la nueva vacuna es segura y efectiva en contra de la pandemia H1N1. Es por esta razón —y porque las personas no cuentan con inmunidad— es que el nuevo virus de la gripe se contagia rápidamente. Cientos o miles de personas en nuestro país podrían enfermarse, y muchos podrían morir.



## **Ocurre la pandemia de la gripe**

Otras grandes pandemias ocurrieron en 1918, 1957, 1968 y 1976. Los virus de la gripe se encuentran en todas partes y cambian constantemente. Actualmente, los oficiales de salud prestan cuidadosa atención a como se contagia el H1N1 en el Hemisferio Sur, ya que el virus podría cambiar y causar enfermedades más severas. Más personas viajan hoy en día que en el pasado, lo cual hace más fácil que la enfermedad se propague alrededor del mundo.

### **Pandemia**

Un brote de una enfermedad que se contagia rápidamente en todo el mundo.

### **Influenza**

Una infección de los pulmones causada por un virus que se transmite de persona a persona. Los síntomas incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor del cuerpo, dolor de cabeza, escalofrío y fatiga.

### **Influenza de la Estación**

Una forma común de la gripe que se desarrolla cada invierno. Las vacunas de la gripe protegen a muchas personas contra la infección.

### **Influenza Pandémica H1N1**

Un tipo de gripe que combina elementos de la gripe porcina, aviaria y humana, y se contagia rápidamente de persona a persona.

# Qué es lo que se espera este otoño e invierno

## Todos deben de estar preparados

Si un gran número de personas se enferman con la gripe:

- Podría ser muy difícil obtener cuidado médico
- Un gran número de personas enfermas podrían abarrotar los hospitales y clínicas.
- Los doctores y las enfermeras se podrían enfermar también, así que los hospitales y las clínicas podrán tener poco personal.

## Los servicios podrán estar limitados

Muchas personas no podrán trabajar, afectando el horario de trabajo de los negocios, bancos, oficinas gubernamentales y otros servicios.

## Guarde su distancia

Si la gravedad de la enfermedad aumenta, se le podría pedir que se mantenga alejado de otras personas. Quedarse en casa podría ayudar a que no se contagie con el virus. Se podrían cancelar eventos, y las salas de cine y las escuelas cerrarían. Actualmente estas acciones no se anticipan, son basadas en lo que conocemos de esta enfermedad causada por este nuevo brote.



## Los medicamentos podrían estar limitados

- La vacuna para protegerlo contra la gripe H1N1 no podría estar disponible inmediatamente. Las personas que se encuentren a un alto riesgo de complicaciones de la pandemia H1N1 serán las primeras en recibir la vacuna.
- Los medicamentos para síntomas de la gripes podrían escasear

## Viajar podrá ser difícil

Las rutas y horarios de los autobuses, trenes o aviones podrían cambiar o ser limitados. La gasolina también podría estar escasa.

## Esta gripe pandémica podría durar mucho tiempo

La pandemia de gripe en 1918 duró 18 meses. En muchos casos las pandemias se debilitan por un tiempo y luego regresan otra vez.

## Los oficiales de salud lo mantendrán informados

Trabajarán con los medios de comunicación para proporcionar información y consejos oportunos. Visite [www.flu.oregon.gov](http://www.flu.oregon.gov) para información actualizada.

# Qué hacer — En su comunidad



## Conozca a sus vecinos

Hable con su familia, amigos y vecinos para asegurarse que todos estén preparados. Esté listo a ayudar a sus vecinos que sean ancianos o que tengan necesidades especiales si los servicios en los que ellos dependen no se encuentren disponibles.



## Entérese de las pólizas escolares

Conozca las pólizas de cuando una persona este enferma o ausente. El cierre de las escuelas no es muy probable, pero en caso de que esto ocurra, tenga un plan para el cuidado de sus hijos en caso de que las escuelas permanezcan cerradas por grandes períodos. Si su hijo se enferma, manténgalo en casa hasta que la fiebre cese (una temperatura mensurable de 100 grados F o más alta) por más de 24 horas.

# Qué hacer — En el trabajo

## Usted no podrá ir a trabajar

Quedarse en su casa cuando está enfermo es lo más importante que usted puede hacer para proteger a otras personas.

Quédese en casa hasta que se le haya quitado la fiebre (una temperatura mensurable de 100 grados F o más alta) por más de 24 horas.

## Conozca las pólizas

Pregúntele a su empleador o sindicato acerca de las pólizas de ausencia por enfermedad, tiempo libre y trabajar desde una distancia remota.



## Favorezca la planeación

Cada empresa, organización y agencia debe tener un plan para asegurarse que el trabajo esencial sea completado, especialmente cuando muchos de los empleados están ausentes durante muchos meses. Se le puede pedir que realice deberes que no son típicamente parte de su trabajo.

## Explore otras maneras de completar su trabajo

Cuando las personas están enfermas, encuentre maneras para reducir el contacto personal, tal como un incremento en el uso de correo electrónico y conferencias por teléfono.

# Qué hacer — Proteja su salud

## Obtenga la vacuna para protegerse

Asegúrese de obtener la vacuna anual contra la gripe o la vacuna de rocío-nasal tan pronto como esté disponible. Esto lo protegerá de las variedades más comunes de la gripe de la estación que se espera estará en circulación este otoño e invierno.

Cuando la vacuna nueva esté disponible, dos vacunas adicionales de la gripe pueden ser necesarias para protegerlo del virus de la gripe pandémica H1N1. Para ofrecerle la mejor protección, la segunda vacuna para el H1N1 probablemente necesitará ser administrada 21-28 días después de su primera vacuna.

## Prevenga el contagio de gérmenes

El virus de la gripe se contagia de persona a persona cuando una persona enferma tose, estornuda o toca cosas que otros utilizan. Haga estas cosas sencillas, que lo ayudaran a protegerlo a usted y proteger a otros:

- Cúbrase su nariz y boca con la manga de su camisa o con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávese sus manos. La mejor forma para protegerlo de los virus es lavarse las manos frecuentemente. Lo mejor es lavarse con jabón y agua, pero si estos no están disponibles, utilice limpiadores con base de alcohol o pañuelos húmedos desechables.



- No se toque los ojos, nariz ni la boca. El virus de la gripe frecuentemente se esparce cuando una persona toca algo que contiene el virus y después se toca los ojos, nariz o boca.

- Quédese en casa cuando esté enfermo o tiene síntomas de gripe. Tome mucha agua, descanse bastante y cheque con su proveedor acerca del cuidado necesario para su salud.

## Cuidado en casa

**Aprenda cómo dar cuidado básico.** Aprenda cómo cuidar a una persona con fiebre, dolor del cuerpo y congestión pulmonar. Las autoridades de la salud le proveerán instrucciones específicas para cuidar a aquellas personas enfermas así como información acerca de cuándo llamar al proveedor de salud.

**Aprenda cómo reconocer y tratar la deshidratación.** Esté pendiente cuando personas se presenten con debilidad, desmayo, resequedad en la boca, orina oscura y concentrada, presión arterial baja o un pulso rápido cuando se acuesten o se estén sentados. Estos son los síntomas de la deshidratación. El virus de la gripe causa que el cuerpo pierda agua debido a la fiebre y el sudor. Para prevenir la deshidratación, es muy importante que una persona con gripe consuma mucha agua—hasta 12 vasos de agua al día.

# Qué hacer — en casa

## Mantenga estos artículos en su casa



- Suficiente alimentos y agua para cada persona por una semana o más—Escoja alimentos que se conserven por mucho tiempo y que no requerirán refrigeración o que necesiten ser cocinados. Incluya un abrelatas no eléctrico.
- Medicamentos—Mantenga al menos el suministro de una semana de las medicinas que usted consume regularmente.
- Artículos para aliviar los síntomas de la gripe—Almacene medicinas para la fiebre, tales como ibuprofen y acetaminophen. Nunca dé aspirina ni productos que contienen aspirina a niños o adolescentes con la gripe. Esto puede causar el síndrome de Reye, un desorden que puede causar la muerte debida a la hinchazón del cerebro.
- Paquetes fríos, sábanas y los humectadores también pueden ser de mucha utilidad. Tenga agua extra y jugos de fruta a la mano en caso de que alguien se enferme—el virus de la gripe causa deshidratación, y consumir extra líquidos ayuda.
- Artículos para la comodidad personal—Almacene por lo menos el suministro de una semana de jabón, champú, pasta de dientes, papel de baño y productos de limpieza

- Actividades para usted y sus hijos—Incluya libros, artesanías, juegos de mesa, artículos para crear arte y otras cosas para hacer.

- Dinero en efectivo—Los bancos no siempre pueden estar abiertos.

- Artículos de la mascota—Recuerde el alimento, agua y la arena absorbente.

- Teléfono celular o teléfono regular con conexión.

- Bolsas grandes para la basura—El servicio de recolección de la basura podría ser interrumpido o cancelado por varios días.

## Haga planes de emergencia del hogar y familiar

- Decida quién se encargará del cuidado de sus hijos si la escuela cierra.

- Planee limitar el número de viajes o mandados que hace a la tienda. También, recuerde que las rutas del transporte público y los horarios podrían ser limitados.

- Piense acerca de cómo cuidará de las personas en su familia con incapacidades si el servicio de apoyo no está disponible.

- Esté preparado para sobrevivir por lo menos una semana con lo que tenga en su casa. Las tiendas podrían estar cerradas o podrían tener provisiones limitadas.

## Aprenda más

### Agencias locales de salud pública en Oregon

[www.oregon.gov/DHS/ph/lhd/lhd.shtml](http://www.oregon.gov/DHS/ph/lhd/lhd.shtml)



### Información federal acerca de la gripe pandémica H1N1

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)

### Organización Mundial de la Salud (WHO)

[www.who.int](http://www.who.int)

División de Salud Pública de Oregon

[www.flu.oregon.gov](http://www.flu.oregon.gov)



Línea de ayuda de la Salud Pública de Oregon

1-800-978-3040

DHS 9743 Spanish (Rev. 08/13/09)

Este documento puede ser proporcionado a pedido en formatos alternos para personas con discapacidades. Otros formatos pueden incluir (pero no se limitan a) texto de tamaño grande, Braille, grabaciones auditivas, comunicación con base en el Internet y otros formatos electrónicos. Llame al 971-673-1244 o al 971-673-0372 (TTY - Servicio de retransmisión) para programar el formato alterno que trabajará mejor para usted.