

## **INFORMACIÓN SOBRE LA GRIPE**

Este folleto informativo está basado en la mejor información actualizada del Centro para el Control de Enfermedades (CDC).

Podrá ser actualizado si recibimos nueva información.

Teléfono de Información Pública y Control de Rumores del Condado Marion: (503) 391-7294

Teléfono del Banco de Información del Departamento de Salud del Condado Marion: (503) 574-4870

Página Web sobre la gripe del Departamento de Salud del Condado Marion: <http://www.co.marion.or.us/HLT/PH/Epid/flu/>

1. ¿Qué es la influenza (la gripe)?
2. ¿Por qué se le llama a veces al virus H1N1 “la gripe porcina”?
3. ¿Es contagioso el nuevo virus H1N1?
4. ¿Cómo se propaga el nuevo virus H1N1?
5. ¿Cuáles son las señales y síntomas del virus H1N1 en las personas?
6. ¿Cuán seria es esta gripe?
7. ¿Quién sufre el mayor riesgo de complicaciones?
8. ¿Cómo se compara el nuevo virus H1N1 al virus estacional con respecto al nivel de gravedad y de infección?
9. ¿Por cuánto tiempo puede contagiar una persona infectada con este virus a los demás?
10. ¿Qué puedo hacer para protegerme contra este virus?
11. ¿Debería ir a trabajar si tengo en casa a un miembro de la familia enfermo con la nueva gripe H1N1?
12. ¿Cuál es la mejor técnica para lavarse las manos para evitar contagiarse de la gripe?
13. ¿Qué debo hacer si me enfermo?
14. ¿Cómo sé si debo ir a ver a un médico?
15. ¿Qué sucede si estoy enfermo y no tengo un proveedor de cuidados de salud o seguro médico?
16. ¿Cómo debo cuidar a alguien que tiene la gripe H1N1?
17. ¿Cuales son algunos de los medicamentos que ayudan a reducir la fiebre?
18. ¿Por qué es importante beber líquidos?
19. ¿Qué puedo hacer para proteger a mi bebé?
20. ¿Protege la leche materna a los bebés contra este nuevo virus de la gripe?
21. ¿Debería dejar de lactar a mi bebé si yo creo que he estado en contacto con alguien que tiene la gripe?
22. ¿Está bien que continúe lactando si se enferma mi bebé?
23. ¿Cuáles son los grupos de mayor prioridad identificados para recibir la vacuna contra la gripe H1N1?
24. ¿Existe algún medicamento que trate la infección de la nueva H1N1?
25. ¿Qué son medicamentos antivirales?
26. ¿Tiene Oregon algún medicamento antiviral?
27. ¿Debería recibir la vacuna contra el virus regular?
28. ¿Quién debe vacunarse contra la gripe estacional?
29. ¿Cuándo estará disponible la vacuna contra el H1N1?

30. ¿Será segura la nueva vacuna contra la gripe H1N1?
31. ¿Quién debe recibir la nueva vacuna contra la gripe H1N1?
32. ¿Por qué no tienen prioridad para recibir la vacuna contra la nueva gripe H1N1 las personas mayores de 65 años?
33. ¿Debería recibir la vacuna contra la nueva gripe H1N1 aunque yo piense que ya he tenido la nueva gripe H1N1?
34. ¿Deberían cerrar las escuelas debido a la gripe pandémica H1N1?
35. ¿Y qué piensan sobre las "fiestas sociales con el fin de contagiarse con la gripe porcina"?
36. ¿Por cuánto tiempo puede permanecer vivo el virus de la influenza en objetos (tales como libros y pomos de las puertas)?
37. ¿Qué mata al virus de la influenza?
38. ¿Qué se debe hacer si no hay disponibles ni jabón ni agua en mis instalaciones y no se permiten los productos con base de alcohol?
39. ¿Cómo debemos deshacernos de la basura para prevenir el contagio del virus de influenza?
40. ¿Qué tipo de limpieza debería hacerse en el hogar para prevenir la propagación del virus influenza?
41. ¿Cómo se debe tratar la ropa de cama, los platos y utensilios de comida de las personas infectadas con el virus de influenza?
42. ¿Puedo infectarme con el nuevo virus H1N1 al comer o preparar puerco/cerdo?
43. ¿Existe algún riesgo al beber agua?
44. ¿Puede propagarse el nuevo virus H1N1 por medio del agua de las piscinas/albercas, spas, parques acuáticos, fuentes de agua interactivas y otros medios recreativos de agua tratada?
45. ¿Cómo debo prepararme en caso de un brote muy importante de gripe en mi comunidad?
46. ¿Cuántas personas tienen la gripe en estos momentos?
47. ¿Qué sucede si he sido expuesto a la gripe antes de ser vacunado?
48. ¿Puedo recibir las vacunas contra la gripe estacional y la gripe H1N1 al mismo tiempo?
49. ¿Cuándo comenzaré a recibir protección después de haber recibido la vacuna de H1N1?
50. ¿Dónde puedo encontrar un lugar donde recibir la vacuna contra la gripe estacional?
51. ¿Dónde puedo encontrar un lugar donde recibir la vacuna contra la gripe H1N1?
52. ¿Cuál es la diferencia entre un catarro y la gripe?
53. ¿Tiene alguna otra pregunta que no encuentra aquí?
54. ¿Cuál es la diferencia entre la vacuna y el pulverizador nasal para la gripe?
55. Fui al medico porque creo tener la gripe H1N1 y no me examinaron, porque no?
56. ¿Me contagiare o puedo contagiarme con la gripe si recibo una vacuna contra la gripe?

**1) ¿Qué es la influenza (la gripe)?**

- La influenza (la gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por el virus influenza.
- Puede causar una enfermedad de leve a severa, y a veces puede incluso causar la muerte.
- En abril de este año, comenzó un nuevo tipo de virus gripal (H1N1 o “porcina”) causando enfermedades en las personas y causando ahora pandemia (enfermedad propagada por todo el mundo).
- Hemos visto casos de este nuevo virus en el Condado de Marion desde mayo.

**2) ¿Por qué se le llama a veces al virus H1N1 “la gripe porcina”?**

- Este virus fue reconocido originalmente como el “virus porcino” porque las pruebas de laboratorio mostraron que muchos de los genes en este nuevo virus eran muy similares a los virus de influenza que surgen normalmente en los puercos (porcino) de Norteamérica.

**3) ¿Es contagioso el nuevo virus H1N1?**

- Sí, el nuevo virus H1N1 es contagioso y se propaga de persona a persona.

**4) ¿Cómo se propaga el nuevo virus H1N1?**

- Se piensa que la propagación del nuevo virus H1N1 ocurre de la misma forma que se propaga el virus estacional. Los virus de la gripe se propagan de persona a persona al toser o estornudar las personas con influenza. A veces las personas pueden infectarse al tocar algo – tal como un objeto o superficie- con virus gripal en éste y después tocarse la boca o la nariz.

**5) ¿Cuáles son las señales y síntomas del virus H1N1 en las personas?**

- Fiebre de 100 grados Fahrenheit o más alta
- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión nasal o flujo nasal constante (moqueo)
- Dolor corporal
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Cansancio
- A veces diarrea y vómitos

**6) ¿Cuán seria es esta gripe?**

- La gripe, incluyendo la nueva gripe H1N1, puede causar enfermedades de leves a severas, y a veces puede causar la muerte.
- Cada año en Estados Unidos se contagian con la gripe hasta una de cada cinco personas o el 20%; más de 200,000 personas son hospitalizadas por complicaciones de la gripe, y cerca de 36,000 personas mueren de causas relacionadas con la gripe.
- En la actualidad, la nueva gripe H1N1 *no parece ser* más severa que la gripe estacional.

**7) ¿Quién sufre el mayor riesgo de complicaciones?**

- Todos los años durante el invierno, la gripe estacional se propaga en el Condado Marion.
- Algunas personas, tal como las personas mayores, los niños pequeños y las personas con ciertas condiciones crónicas, tienen un riesgo mas alto de complicaciones serias por la gripe.
- *La nueva gripe H1N1 se diferencia de la gripe estacional en que la mayoría de los niños y jóvenes adultos son infectados por ésta. Las personas de 65 años o mayores parecen tener cierta inmunidad contra el nuevo virus debido a haber sido expuestos a los virus gripales que eran comunes durante el 1918 y 1957.*
- Con **cualquier** gripe (gripe estacional o la nueva H1N1), los niños menores de 5 años, las mujeres embarazadas, las personas de cualquier edad con otras condiciones médicas crónicas (tales como enfermedades pulmonares, incluyendo asma, diabetes, desórdenes neuromusculares o enfermedades del corazón), y las personas de 65 años o mayores tienen mayor probabilidad de sufrir complicaciones *si son infectadas*.

- Si cualquier persona de estos grupos experimenta síntomas parecidos a la gripe, él/ella debería buscar atención médica lo antes posible.

**8) ¿Cómo se compara el nuevo virus H1N1 al virus estacional con respecto al nivel de gravedad y de infección?**

- Todos los años en Estados Unidos, un promedio de 36,000 personas mueren por complicaciones relacionadas con la gripe y más de 200,000 personas son hospitalizadas por causas relacionadas con la gripe.
- Debido a que pocas personas son inmunes al nuevo virus H1N1, puede que más personas se enfermen lo cual llevará a un incremento en el número de hospitalizaciones y muertes.
- La nueva gripe H1N1 ha causado mayores índices de enfermedades por infección en personas menores de 25 años que en personas mayores.
- Los embarazos y otras condiciones médicas de alto riesgo reconocidas previamente en la influenza estacional parecen estar asociadas con el incremento del riesgo a complicaciones en este nuevo H1N1. Estas condiciones subyacentes incluyen: asma, diabetes, sistemas inmunes suprimidos, enfermedades del corazón, riñón, desórdenes neurocognitivos y neuromusculares y embarazo.

**9) ¿Por cuánto tiempo puede contagiar una persona infectada con el virus de la gripe a los demás?**

- Las personas infectadas con los virus de la gripe estacional y la nueva H1N1 transmiten el virus y pueden infectar a otros desde un día antes de enfermarse hasta cinco a siete días después de enfermarse.
- Este periodo de contagio puede durar más en algunas personas, especialmente en los niños y en las personas con sistemas inmunes débiles y en personas infectadas con el nuevo virus H1N1.
- Si se enferma, permanezca en casa y mantenga a los niños enfermos en casa, hasta que hayan estado 24 horas sin fiebre sin usar ningún medicamento para reducir la fiebre.

**10) ¿Qué puedo hacer para protegerme contra este virus?**

- Protéjase vacunándose o usando el pulverizador nasal contra la gripe estacional. Cuando esté disponible la vacuna contra la influenza H1N1, los niños de 10 años y mayores y los adultos necesitarán solo una vacuna contra la H1N1 (o el pulverizador nasal). Los niños de 6 meses hasta 9 años de edad necesitarán dos dosis de la vacuna H1N1 administradas con un mes de diferencia.
- Las siguientes son acciones diarias que pueden ayudar a prevenir la propagación de los gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza:
  - Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
  - Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. También son efectivos los productos para limpiarse las manos con base de alcohol.
  - Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esta forma.
  - Evite el contacto cercano con personas enfermas.
  - Permanezca en su hogar si está enfermo. Quédese en casa hasta que haya pasado 24 horas sin fiebre sin usar ningún medicamento para reducir la fiebre.
  - También puede tomar otras acciones importantes como:
  - Siga los consejos de salud pública en cuanto a evitar lugares con mucha gente y otras medidas para distanciarse socialmente, así como los cierres escolares.
  - Esté preparado en caso de que se enferme y necesite quedarse en casa durante aproximadamente una semana; sería beneficioso tener un suministro de medicamentos sin receta, productos para lavarse las manos con base de alcohol, pañuelos de papel (tissues) y otros artículos relacionados que piense que son beneficiosos y ayuden a evitar la necesidad de ir a lugares públicos mientras esté enfermo y pueda contagiar a otros.

### 11) ¿Debería ir a trabajar si tengo en casa a un miembro de la familia enfermo con la nueva gripe H1N1?

- Los empleados que se sientan bien pero que tengan un familiar enfermo en casa con la nueva gripe H1N1 pueden trabajar de manera usual. Estos empleados deberían revisar su salud diariamente y tomar precauciones diarias incluyendo lavarse las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar.
- Si se enferma, notifique a su supervisor y permanezca en casa. Los empleados que tengan una condición médica subyacente o que estén embarazadas deberían llamar a su proveedor de salud para recibir consejo, porque quizás necesiten recibir medicamentos antivirales contra la influenza para prevenir enfermedades.

### 12) ¿Cuál es la mejor técnica para lavarse las manos para evitar contagiarse de la gripe?

- Lavarse las manos con frecuencia con jabón y agua, esto le ayudará a protegerse contra los gérmenes. Lávese con agua y jabón durante 15-20 segundos. Cuando no tenga agua ni jabón, puede usar desinfectantes en forma de gel o toallitas desechables con base de alcohol. Si usa el gel, frote sus manos hasta que se seque el gel. El gel no necesita agua para funcionar; el alcohol que contiene mata los gérmenes de sus manos.

### 13) ¿Qué debo hacer si me enfermo?

- La mayoría de los casos de gripe estacional y de la nueva H1N1 en el Condado Marion han sido leves. Si usted tiene fiebre de 100 grados Fahrenheit o mayor, tos y/o dolor de garganta, permanezca en casa, beba abundantes líquidos y descanse. Tome medicamentos sin receta para reducir la fiebre, tales como acetaminofen o ibuprofeno, si es necesario. **Las personas menores de 19 años no deberían tomar aspirina.** *Permanezca en casa hasta que haya pasado 24 horas sin fiebre sin usar ningún medicamento para reducir la fiebre.*
- Busque atención médica lo antes posible si tiene síntomas parecidos a la gripe y corren un alto riesgo de complicaciones por la gripe. Los niños menores de 5 años, las mujeres embarazadas, las personas de cualquier edad con condiciones médicas crónicas (como enfermedades pulmonares, asma, diabetes, desórdenes neuromusculares, enfermedades del corazón, enfermedades de los riñones, desórdenes neurocognitivos, y sistemas inmunes débiles), y las personas de 65 años o mayores tienen mayor probabilidad de tener complicaciones por la gripe.

### 14) ¿Cómo sé si debo ir a ver a un médico?

- Si usted tiene una enfermedad severa parecida a la gripe o tiene un riesgo alto de complicaciones por la gripe, comuníquese con su médico o proveedor de cuidados de salud o busque ayuda médica. Su médico o proveedor de cuidados de salud determinará si necesita exámenes o tratamiento para la gripe.
- Las siguientes son señales de advertencia de una emergencia las cuales necesitan atención médica urgente:
  - En los niños:
    - Respiración rápida/agitada o problemas de respiración
    - Color de piel azulada o grisácea
    - No beber suficientes líquidos
    - Vómito severo o persistente
    - No se despierta o no interactúa
    - Estar tan irritable que el niño no quiere ser tomado en brazos
    - Los síntomas parecidos a la gripe mejoran pero después regresan con fiebre y peor tos
  - En los adultos:
    - Dificultad al respirar o falta de respiración
    - Dolor o presión en el pecho o el abdomen
    - Mareos repentinos
    - Confusión
    - Vómito severo o persistente
    - Los síntomas parecidos a la gripe mejoran pero después regresan con fiebre y peor tos

**15) ¿Qué sucede si estoy enfermo y no tengo un proveedor de cuidados de salud o seguro médico?**

- Si cree que debe ver a un médico referente a sus síntomas de la gripe, pero no tiene seguro médico o un médico regular, llame al 1-800-SAFENET (723-3638) para obtener un referido a una clínica cercana de bajo costo. Si usted tiene una enfermedad severa como una fiebre alta constante o dificultad al respirar, o si usted cree que requiere atención médica inmediata, llame al 911 o vaya a su centro de emergencias más próximo.

**16) ¿Cómo debo cuidar a alguien que tiene la gripe H1N1?**

- Revise con su proveedor de cuidados de salud sobre cualquier cuidado especial que pueda necesitar una persona por ciertas condiciones de salud, tales como embarazo, diabetes, enfermedades del corazón, asma o enfisema, y determine si la persona enferma debería tomar medicamentos antivirales.
- Trate a la persona que sufre de gripe con medicamentos para el dolor y la fiebre sin receta médica, tales como acetaminofen o ibuprofeno, pero nunca dé aspirina a los niños menores de 19 años.
- No dé a los niños menores de cuatro años medicamentos para el catarro sin receta médica a menos que haya consultado previamente con su proveedor de cuidados de salud.
- Evite estar cara a cara con la persona enferma.
- Intente proveer buena ventilación.
- Lávese las manos después de tocar a la persona enferma y mantenga las superficies limpias.
- Mantenga a la persona enferma en casa pero distanciada de los demás todo el tiempo posible, al menos hasta que deje de tener fiebre durante 24 horas, sin tomar medicamentos para reducir la fiebre.
- Asegúrese que la persona enferma beba abundantes líquidos.

**17) ¿Cuales son algunos medicamentos para reducir la fiebre?**

- Medicamentos que contengan acetaminofen o ibuprofeno. Algunas populares so Tylenol, Motrin y Advil.
- No le dé aspirina a ningún niño menor de 18 años de edad; hacerlo puede resultar en el Síndrome de Reye, una enfermedad que daña el cerebro e hígado. Esto sucede al ingerir aspirina durante una enfermedad severa como la gripe o un catarro.

**18) ¿Por qué es importante beber líquidos?**

- El virus de la gripe hace que el cuerpo pierda agua al tener fiebre y sudar. Los síntomas de deshidratación incluyen: Debilidad, pérdida de conocimiento, boca seca, orina de color oscuro, presión baja o pulso rápido cuando esté descansando. Para prevenir la deshidratación, es muy importante que la persona que tenga gripe beba mucha agua u otros líquidos transparentes (**como consomé, bebidas para deportistas, o bebidas con electrolitos para los bebés**).

**19) ¿Qué puedo hacer para proteger a mi bebé?**

- Tome precauciones diarias tales como lavarse las manos con agua y jabón o usar algún producto para frotarse las manos con base de alcohol antes de alimentar a su bebé. Intente no toser ni estornudar en la cara del bebé mientras da de comer a su bebé, o en cualquier otro momento en el que esté con su bebé. Si es posible, sólo los miembros de la familia que no estén enfermos deberían cuidar al bebé. Si usted está enferma y no hay nadie más que pueda cuidar al bebé, póngase una máscara y cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude.

**20) ¿Protege la leche materna a los bebés contra este nuevo virus de la gripe?**

- Sí. Tanto el lactar como la leche materna protegen la salud de los bebés. Los bebés que están siendo amamantados con leche materna no se enferman tanto y se enferman de la gripe con menos frecuencia que los bebés que no están siendo amamantados con leche materna.

**21) ¿Debería dejar de lactar a mi bebé si yo creo que he estado en contacto con alguien que tiene la gripe?**

- No. Las madres crean anticuerpos que combaten las enfermedades con las que entran en contacto y su leche combate también las enfermedades a las que están expuestos sus bebés. Está bien tomar medicamentos para prevenir la gripe mientras esté lactando. Sin embargo, si usted desarrolla los

síntomas de la gripe tales como fiebre, tos o dolor de garganta, usted debería pedir a alguien que no esté enfermo que cuide a su bebé. Si usted se enferma, alguien que no esté enfermo puede dar a su bebé la leche materna que usted se haya sacado/exprimido.

**22) ¿Está bien que continúe lactando si se enferma mi bebé?**

- Sí. Una de las cosas mejores que puede hacer por su bebé cuando está enfermo es continuar lactando. Dé a su bebé tantas oportunidades para lactar como sean posibles mientras esté enfermo. Los bebés que están enfermos necesitan más líquidos que cuando están bien. Los líquidos que toma el bebé de la leche materna son mejores que cualquier otro, incluso mejor que el agua, jugo o Pedialyte® porque también protegen el sistema inmune de su bebé.

**23) ¿Cuáles son los grupos de mayor prioridad identificados para recibir la vacuna contra la gripe H1N1?**

- Los niños y los jóvenes adultos de 6 meses a 24 años.
- Las mujeres embarazadas.
- Los trabajadores en cuidados de salud y los que atienden a emergencias médicas.
- Las personas que viven con o cuidan a bebés menores de 6 meses.
- Las personas entre 25-64 años con condiciones médicas subyacentes como asma, diabetes u otras condiciones que afecten el corazón, pulmones, hígado o riñones, y personas con un sistema inmunológico débil.
- Si usted tiene un alto riesgo de tener complicaciones por la gripe, comuníquese con su proveedor de cuidados de salud o busque ayuda médica. Su médico o proveedor de cuidados de salud determinará si necesita exámenes o tratamiento contra la gripe.

**24) ¿Existe algún medicamento que trate la infección de la nueva H1N1?**

- Sí. Aunque la mayoría de las personas se recuperan sin medicamentos, hay disponibles medicamentos antivirales como Oseltamivir (Tamiflu) o Zanamivir (Relenza). Algunas personas tienen mayor probabilidad de enfermarse severamente por la gripe. Si usted pertenece a uno de los grupos de alto riesgo y comienza a tener los síntomas de la gripe, llame a su médico o proveedor de cuidados de salud inmediatamente para averiguar si es necesario que comience un tratamiento antiviral.

**25) ¿Qué son medicamentos antivirales?**

- Los antivirales son medicamentos con receta médica que combaten la gripe al prevenir que los virus de la gripe se reproduzcan en su cuerpo. Si usted se enferma, al tomar medicamentos antivirales en un periodo de 48 horas desde los primeros síntomas puede lograr que se enferme con más levedad y que le haga sentir mejor con mayor rapidez y al mismo tiempo prevenir complicaciones serias por la gripe. Es importante recordar que los antivirales no son “un arma garantizada”. No es práctico tomar antivirales para prevenir contagiarse con la gripe porque debería tomarlos constantemente y son caros. El mal uso de los antivirales puede llevar al desarrollo de virus de la gripe que no pueden ser tratados.

**26) ¿Tiene Oregon algún medicamento antiviral?**

- El Estado de Oregon ha comprado medicamentos antivirales y tenemos disponibles reservas Federales si son necesarias. Este otoño, daremos prioridad a la distribución de antivirales a los individuos con enfermedades severas o a personas con mayor riesgo de complicaciones por la gripe.

**27) ¿Debería recibir la vacuna contra la gripe estacional?**

- Sí. Cada año en Estados Unidos, un promedio del cinco al veinte por ciento de la población contrae la gripe. Más de 200,000 personas son hospitalizadas y alrededor de 36,000 mueren por causas relacionadas con la gripe estacional. La vacuna contra la gripe estacional no protege contra la gripe pandémica H1N1, pero reducirá el riesgo a contagiarse con la gripe estacional y le ayudará a mantenerse saludable.

**28) ¿Quién debe vacunarse contra la gripe estacional?**

- Todas las personas de seis meses en adelante deben vacunarse. La vacuna de la gripe estacional de este año no protege contra la gripe H1N1.
- Las siguientes son las personas que definitivamente deben vacunarse contra la gripe estacional cada año:
  - Los niños de 6 meses a 19 años
  - Las mujeres embarazadas
  - Las personas de 50 años o mayores
  - Las personas de cualquier edad con ciertas condiciones médicas crónicas
  - Las personas que viven en hogares para ancianos y otros centros para el cuidado a largo plazo
  - Las personas que viven con o cuidan a otros con alto riesgo de complicaciones si contraen la gripe incluyendo:
    - (A) Trabajadores en el cuidado de salud y personal de servicios de emergencia
    - (B) Personas en el hogar con alto riesgo de complicaciones por la gripe
    - (C) Personas en el hogar y personas encargadas del cuidado de niños menores de 6 meses fuera del hogar (estos niños son demasiado pequeños para ser vacunados)

**29) ¿Cuándo estará disponible la vacuna contra el H1N1?**

- Nosotros recibimos el primer envío de la vacuna H1N1 el cinco de Octubre del 2009. Esperamos recibir envíos adicionales por lo menos cada dos semanas hasta que todos los que quieran vacunarse lo estén.
- Niños menores de 9 años necesitaran dos dosis de la vacuna con una separación de cuatro semanas entre ambas.
- Cualquier persona mayor de 9 años de edad necesitara solo una dosis.

**30) ¿Será segura la nueva vacuna contra la gripe H1N1?**

- La vacuna contra la gripe H1N1 se esta haciendo usando el mismo proceso de fabricaron y aprobación que el de la vacuna contra la gripe estacional. Además, ha sido examinada en miles de voluntarios en la nación y ningún efecto secundario serio se ha reportado.

**31) ¿Quién debe recibir la nueva vacuna contra la gripe H1N1?**

- Todos.
- Debido a que no tendremos suficientes vacunas para todos a mediados de octubre, ciertos grupos recibirán la vacuna primero:
  - Niños de 6 meses a 24 años
  - Mujeres embarazadas
  - Personas de cualquier edad con ciertas condiciones médicas crónicas
  - Personas que viven con o cuidan a aquellos con alto riesgo de complicaciones por la gripe, incluyendo:
    - (A) Trabajadores en el cuidado de salud y personal de servicios de emergencia
    - (B) Contacto con personas en el hogar con alto riesgo de complicaciones por la gripe
    - (C) Contacto con personas en el hogar y personas encargadas del cuidado de niños menores de 6 meses fuera del hogar (estos niños son demasiado pequeños para ser vacunados)

**32) ¿Por qué no tienen prioridad para recibir la vacuna contra la nueva gripe H1N1 las personas mayores de 65 años?**

- En la actualidad, los estudios muestran que el riesgo de infección entre las personas de 65 años o mayores es menor que el riesgo de los grupos de menor edad. Conforme se produzcan más vacunas tendremos disponible la vacuna contra la nueva gripe H1N1 para las personas mayores de 65 años. Las personas de 65 años o mayores deberían vacunarse contra la gripe estacional lo antes posible.

**33) ¿Debería recibir la vacuna contra la nueva gripe H1N1 aunque yo piense que ya he tenido la nueva gripe H1N1?**

- Si usted tiene alguna duda sobre si ya ha estado enfermo con la nueva gripe H1N1, es mejor que se vacune y que estimule su sistema inmune, especialmente si usted tiene un mayor riesgo de contraer la gripe y un alto riesgo de complicaciones por la gripe.

**34) ¿Deberían cerrar las escuelas debido a la gripe pandémica H1N1?**

- Los cierres escolares deberán ser tratados a nivel local. Se alienta a los padres a aprender los reglamentos de sus escuelas en cuanto a las enfermedades y las ausencias. Mantenga a sus hijos enfermos en casa hasta que no hayan tenido fiebre en al menos 24 horas sin haber tomado medicamentos para reducir la fiebre. No es probable que las escuelas cierren por la gripe H1N1, pero por si acaso, tenga listo un plan para cuidar de sus hijos si las escuelas tienen que cerrar por un largo periodo de tiempo. Si su hijo está sano, es mejor para él/ella que asista a la escuela.

**35) ¿Y qué piensan sobre las "fiestas sociales con el fin de contagiarse con la gripe porcina"?**

- "Las fiestas sociales con el fin de contagiar la gripe porcina" son reuniones sociales en las que las personas tienen un contacto próximo con otra persona que tiene la nueva gripe H1N1 para poder contagiarse con el virus. La intención de estas fiestas sociales es que una persona se infecte con lo que ha sido para muchos una enfermedad leve, con la esperanza de tener una inmunidad contra el virus de la gripe H1N1 que quizás circule más adelante y cause enfermedades más severas.
- El Centro Para el Control de Enfermedades no recomienda estas "fiestas sociales para contraer la gripe porcina" como medio de protección contra la nueva gripe H1N1 en el futuro. Aunque la enfermedad que hemos visto en el brote de la nueva gripe H1N1 actual ha sido leve para muchas personas, también ha sido severa e incluso mortal para otros. No hay modo de predecir con certeza cuál será el resultado para cada individuo o, igualmente importante, que les pasará a los que sean contagiados por la persona que intencionalmente se infectó.
- Las personas con la nueva gripe H1N1 deberían evitar el contacto con otros lo más posible. Si usted está enfermo con síntomas parecidos a la gripe, permanezca en casa al menos 24 horas después de que haya dejado de tener fiebre, excepto para recibir cuidados médicos. Permanezca alejado de los demás lo más posible para evitar enfermar a otros.

**36) ¿Por cuánto tiempo puede permanecer vivo el virus de la influenza en objetos (tales como libros y pomos de las puertas)?**

- Los estudios han demostrado que el virus de la influenza puede sobrevivir en superficies en nuestros hogares, en la escuela y lugares de trabajo como en los libros, mostradores, teclados, teléfonos, etc. Estos gérmenes pueden infectar a una persona hasta ocho horas después de haber sido depositado el virus en dicha superficie.

**37) ¿Qué mata al virus de la influenza?**

- Lavarse con jabón y agua
- El calor
- Los limpiadores comunes para el hogar etiquetados como "kills flu" (mata el virus de la gripe)
  - Siga las instrucciones para su uso.

**38) ¿Qué se debe hacer si no hay disponibles ni jabón ni agua en mis instalaciones y no se permiten los productos con base de alcohol?**

- Otros desinfectantes para manos que no contienen alcohol pueden ser útiles sin embargo, hay menos evidencia en cuanto a su efectividad comparada con lavarse las manos o usar desinfectantes de manos con base de alcohol. Aunque la evidencia científica no es tan extensa como la de lavarse las manos y usar desinfectantes con base de alcohol, otros desinfectantes para manos que no contienen alcohol pueden ser útiles para matar los gérmenes de la gripe en las manos.

**39) ¿Cómo debemos deshacernos de la basura para prevenir el contagio del virus de influenza?**

- Para prevenir la propagación del virus de la influenza, se recomienda que los pañuelos de papel y otros artículos desechables usados por la persona infectada sean tirados a la basura. Además, las personas deberían lavarse las manos con agua y jabón después de tocar los pañuelos usados y otra basura similar.

**40) ¿Qué tipo de limpieza debería hacerse en el hogar para prevenir la propagación del virus influenza?**

- Para prevenir la propagación del virus de la influenza es importante mantener las superficies (especialmente las mesitas de cama, superficies del baño, las encimeras/mesas de la cocina y los juguetes de los niños) limpios con un desinfectante para el hogar siguiendo las instrucciones de la etiqueta del producto.
- También se puede hacer una solución de lejía/cloro y usarla para desinfectar las superficies:
  - **Mezcla Desinfectante de Cloro:**
  - Mezclar ¼ vaso de cloro regular comprado en una tienda Y 1 galón de agua fría.
  - Permitir 10 minutos de contacto con la superficie antes de aclararlo bien con agua.
  - Haga esta mezcla fresca todos los días.

**41) ¿Cómo se debe tratar la ropa de cama, los platos y utensilios de comida de las personas infectadas con el virus de influenza?**

- La ropa de cama, los platos y utensilios de comida de las personas infectadas no necesitan limpiarse por separado, pero aún más importante, estos artículos no deberían compartirse sin antes lavarlos a fondo.
- La ropa de cama (tal como las sábanas de la cama y las toallas) deberían lavarse usando detergente para la ropa de su hogar y secarse en la secadora a temperatura caliente. Las personas deben evitar usar o tocar la ropa sucia antes de lavarla para prevenir su contaminación. Los individuos deberían lavarse las manos con agua y jabón o productos para frotarlos en las manos con base de alcohol, inmediatamente después de tocar la ropa sucia.
- Los utensilios de la comida deberían lavarse en el lavavajillas o a mano con agua y jabón.

**42) ¿Puedo infectarme con el nuevo virus H1N1 al comer o preparar puerco/cerdo?**

- No. Los nuevos virus H1N1 no se contagian por alimentos. Usted no puede infectarse con el nuevo virus H1N1 al comer puerco o productos derivados del puerco. Es seguro comer productos de puerco manejados y cocinados apropiadamente.

**43) ¿Existe algún riesgo de contraer la gripe al beber agua?**

- No. El agua del grifo que ha sido tratada con procesos de desinfección convencionales generalmente no posee un riesgo de transmisión de los virus de la influenza. Las regulaciones actuales para el tratamiento del agua potable proveen un alto nivel de protección contra los virus.
- No compartan vasos de bebida ni utensilios para comer.

**44) ¿Puede propagarse el nuevo virus H1N1 por medio del agua de las piscinas/albercas, spas, parques acuáticos, fuentes de agua interactivas y otros medios recreativos de agua tratada?**

- No. Los virus de la influenza infectan el área respiratoria superior de los humanos. Nunca se ha documentado un caso de infección del virus de la influenza asociado al contacto con el agua.

**45) ¿Cómo debo prepararme en caso de un brote muy importante de gripe en mi comunidad?**

- Puede hacer muchas cosas en estos momentos para prepararse contra un brote pandémico importante de H1N1 en su comunidad:
- Prepare un equipo básico que contenga:
  - Suficientes alimentos y agua por persona para sobrevivir una semana o más
  - Medicamentos, al menos una semana de suministros de medicamentos que usted tome regularmente
  - Productos que alivien los síntomas de la gripe como: compresas con gel de efecto frío, mantas, humidificadores y medicamentos contra la fiebre y el dolor como acetaminofen o ibuprofeno

- Artículos personales: Jabón, champú, pasta de dientes, papel del baño, suministros de limpieza
- Actividades para usted y para sus hijos incluyendo los libros, manualidades y juegos
- Dinero en efectivo. Los bancos no siempre estarán abiertos
- Suministro para sus animales: Alimento, agua y material absorbente para los excrementos
- Teléfonos celulares o teléfonos regulares con cable
- Bolsas de basura grandes ya que pueden interrumpirse los servicios de basura
- Haga un plan:
  - Pregunte a su empleador o a la unión sobre los reglamentos relacionados con ausencias por enfermedad, ausencias generales, tiempo libre y trabajo por telecomunicaciones (desde casa). Conozca los reglamentos de su escuela en cuanto a las enfermedades y ausencias. Recuerde que usted y sus hijos no debe regresar a la escuela ni al trabajo hasta que haya dejado de tener fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos para reducir la fiebre.
  - Haga un plan de trabajo para garantizar que puedan completarse los trabajos esenciales si se ausenta un alto número de empleados durante muchos meses. Haga planes para su hogar y para emergencias tales como decidir quién cuidará a los niños si se cierran las escuelas y cómo cuidará a los miembros de la familia con discapacidades si los servicios sociales son limitados. Prepárese para sobrevivir durante al menos una semana con lo que tenga en casa. Puede que las tiendas estén cerradas o tengan un número limitado de suministros.
- Manténgase informado:
  - Visite la página Web del Departamento de Salud del Condado Marion [www.co.marion.or.us/hlt](http://www.co.marion.or.us/hlt).
  - Vea los canales de TV locales para escuchar cualquier novedad.
  - Escuche las estaciones de radio local para saber las actualizaciones.

**46) ¿Cuántas personas tienen la gripe en estos momentos?**

- No es posible decir exactamente cuántas personas tienen o han tenido la nueva gripe H1N1 en un momento específico porque no todos los que se enferman de la gripe se hacen la prueba. En Estados Unidos, actualmente sólo se están reportando los casos de hospitalización y muertes por motivo de la nueva influenza H1N1. El número actualizado de casos de hospitalización en Estados Unidos debido a casos confirmados de gripe pandémica H1N1 está disponible en la página Web de CDC.

**47) ¿Qué sucede si he sido expuesto a la gripe antes de ser vacunado?**

- Si usted tiene un alto riesgo de complicaciones por la gripe, comuníquese con su médico para hablar sobre la posible necesidad de medicamentos.

**48) ¿Puedo recibir las vacuna contra la gripe estacional y la vacuna contra la gripe H1N1 al mismo tiempo?**

- La vacuna contra la gripe puede se administrada al mismo tiempo que otras vacunas. El pulverizador nasal contra la H1N1 puede ser administrada al mismo tiempo o visita de cuando vaya a recibir una vacuna con un virus vivo o no activado excepto cuando vaya a recibir el pulverizador contra la gripe estacional.

Combinaciones de vacunas para la gripe

	Pulverizador Nasal H1N1	Vacuna contra la gripe H1N1
Pulverizador Nasal contra gripe (estacional)	Esperar 28 días entre ambos pulverizadores	Mismo día
Vacuna contra gripe estacional	Mismo día	Mismo día

**49) ¿Cuándo comenzaré a recibir protección después de haber recibido la vacuna de H1N1?**

- Basándonos en pruebas usadas en voluntarios sobre la vacuna H1N1, parece ser que la protección contra el virus H1N1 se desarrolla a los 8-10 días después de la vacunación.

**50) ¿Dónde puedo encontrar un lugar donde recibir la vacuna contra la gripe estacional?**

- La Asociación del Pulmón de América tiene una página Web para ayudarle con esto:  
<http://www.flucliniclocator.org/>

**51) ¿Dónde puedo encontrar un lugar donde recibir la vacuna contra la gripe H1N1?**

**52) ¿Cuál es la diferencia entre un catarro y la gripe?**

- La gripe y el catarro común son enfermedades respiratorias, pero son causadas por virus diferentes. Debido a que estos dos tipos de enfermedades tienen síntomas similares a la gripe, puede ser difícil reconocer la diferencia entre ellas basándonos solamente en los síntomas. En general, la gripe es peor que un catarro común, y los síntomas como la fiebre, dolor corporal, cansancio extremo y tos seca son más comunes e intensos. Los catarros son generalmente más leves que la gripe. Las personas con catarro tienen más probabilidad de tener moqueo constante o congestión nasal. Los catarros no resultan en general en problemas serios de salud, tales como la neumonía, infecciones bacteriales u hospitalizaciones.

**53) ¿Tiene alguna otra pregunta que no encuentra aquí?**

- Envíe un email al Departamento de Salud del Condado Marion a: [health@co.marion.or.us](mailto:health@co.marion.or.us), o llame al (503) 584-4870.

**54) ¿Cuál es la diferencia entre la vacuna e el pulverizador nasal para la gripe?**

- Ambos la vacuna y el pulverizador nasal son vacunas para prevenir la gripe. La vacuna se le puede poner a cualquier persona mayor de 6 meses de edad que se quiera proteger contra la gripe, incluyendo a gente con alto riesgo de complicaciones. El pulverizador nasal es una vacuna sin aguja y alternativa que se puede poner a cualquier persona saludable que no este embarazada de 2 a 49 años de edad.

**55) ¿Fui al doctor (medico) porque creo tener la gripe H1N1 y no me examinaron, porque no?**

Al principio cuando este virus se identifico, los casos de las personas contagiadas se examinaban para determinar cuando llegaba a la comunidad y saber quien se estaba contagiando. Ahora que el virus esta circulando casi en todos lados solo se esta examinando en casos severos (hospitalizaciones) o en personas con alto riesgo de complicaciones para poder determinar si se necesita un tratamiento. Como el virus H1N1 es el que más esta circulando ahora, no todos necesitan ser examinados. Si usted tiene la gripe ahora, es probable que sea la gripe H1N1.

**56) ¿Me contagiare o puedo contagiarme con la gripe por haberme puesto la vacuna contra la gripe?**

- La vacuna contra la gripe esta hecha de un virus muerto mientras que el pulverizador nasal esta hecho de un virus de la gripe débil que se queda en la nariz y estimula inmunidad. Ninguna de las dos le puede pegar la gripe.