

*Su Familia*

*Línea telefónica nacional para  
la salud de la familia hispana*

**1-866-783-2645**

SuFamilia@hispanichealth.org

## Influenza o gripe H1N1

### ¿Qué es la gripe H1N1?

La gripe o influenza H1N1 es una enfermedad respiratoria extremadamente contagiosa causada por la combinación de diferentes virus. Este tipo de influenza se transmite fácilmente de persona a persona y en algunos casos causa serias complicaciones que pueden ser fatales. El virus de la nueva influenza H1N1 apareció en la primavera de 2009 y en junio de 2009, La Organización Mundial de la Salud (WHO por sus siglas en inglés) clasificó la gripe H1N1 como una pandemia. Una pandemia de la gripe H1N1 significa que este virus en particular ha causado enfermedad en humanos a un nivel mundial. Los humanos nunca habían sido infectados con este virus y por lo tanto no tienen inmunidad.

### ¿Qué es la gripe de temporada o estacional?

La gripe de temporada o estacional es una enfermedad causada por varios tipos de virus de la influenza. Anualmente, durante el otoño, surge un brote de la gripe de temporada. La mayoría de las personas han desarrollado una inmunidad natural contra la gripe. Las personas saludables se recuperan de la gripe sin complicaciones, pero algunas personas con condiciones de salud pre-existentes pueden sufrir problemas más graves. El virus de influenza estacional cambia cada año, y para combatirlo, anualmente se desarrolla una vacuna nueva.

### ¿Cuáles son las diferencias entre la gripe H1N1 y la gripe de temporada?

Los síntomas de la influenza H1N1 son similares a los de la gripe de temporada y solamente se pueden confirmar a través de una prueba pero pueden ser más graves en algunas personas. Por eso, es importante reconocer los síntomas de los dos tipos de gripe, saber cómo protegerse a ti mismo y a tu familia contra la infección y, saber cuándo sería necesario recibir atención médica.

### ¿Cuáles son los síntomas de la gripe H1N1 y los de la gripe de temporada?

Los síntomas de gripe H1N1 y la gripe estacional son semejantes, sin embargo los síntomas de la gripe H1N1 podrían ser más severos. Los síntomas son:

- Fiebre persistente

*Su Familia*

*Línea telefónica nacional para  
la salud de la familia hispana*

**1-866-783-2645**

SuFamilia@hispanichealth.org

## Influenza o gripe H1N1

- Dolor de garganta
- Tos
- Secreción o congestión nasal
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Fatiga
- Escalofrío

Además, la gripe H1N1 también pueden incluir:

- Vómito
- Diarrea

### ¿Cómo se contrae la gripe H1N1?

La gripe H1N1 se disemina a través del contacto de persona a persona. Es decir, una persona con la gripe puede transmitir la infección a muchas personas a su alrededor cuando tose o estornuda. La infección también se puede adquirir cuando se toca la boca o nariz después de tocar objetos contaminados con el virus.

### ¿Cómo se diagnostica la influenza H1N1?

Para diagnosticar la infección por influenza H1N1, tu proveedor de salud necesita coleccionar una muestra de secreción nasal durante los primeros 4 a 5 días de iniciados los síntomas (período de mayor transmisión) para analizarla en el laboratorio. Sin embargo, algunas personas, especialmente niños, permanecen contagiosos por 10 o más días. El diagnóstico de influenza H1N1 requiere ser confirmado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) después de la prueba de laboratorio.

### ¿Cómo puedo protegerme?

Con el objeto de proteger a otras personas y a nosotros mismos de la transmisión de cualquier tipo de gripe, debemos poner en práctica todos los días las siguientes medidas de prevención:

- Mantente informado. Reconoce los síntomas y recuerda que la gripe H1N1 es parecida a la gripe que circula durante la temporada gripal.
- Vacúnate contra la gripe de temporada.
- Cúbrete la boca o nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar; desecha el pañuelo inmediatamente en la basura después de usarlo. Si no tienes un pañuelo

Su Familia

Línea telefónica nacional para  
la salud de la familia hispana

1-866-783-2645

SuFamilia@hispanichealth.org

## Influenza o gripe H1N1

- disponible en el momento de toser o estornudar coloca tu boca o nariz dentro del espacio que se forma al doblar tu brazo y antebrazo.
- Lava tus manos a menudo con agua y jabón. Después de estornudar o toser lava tus manos con agua tibia y jabón por unos 15 a 20 segundos. Los limpiadores de manos que contienen alcohol también son efectivos.
- Evita tocarte los ojos, nariz o boca. Los gérmenes se diseminan de esta forma. Evita el contacto cercano con personas que tienen la gripe.

### ¿Qué debo hacer si me siento enfermo?

Si te sientes con síntomas de gripe, permanece en casa y no vayas al trabajo o colegio y limita tu contacto con otras personas para evitar contagiarlos. Contacta tu proveedor de salud lo más pronto posible para discutir los síntomas que tienes. Tu proveedor de salud te orientará sobre qué hacer y te dirá si necesitas la prueba de la gripe o iniciar el tratamiento antiviral.

### ¿Cuáles son las señales o síntomas que requieren cuidado médico urgente?

Cualquier persona que está experimentando un malestar gripal, debe buscar atención médica **inmediata** o dentro de las 48 horas de que se presenten los siguientes síntomas:

#### En los niños:

- Dificultad para respirar.
- Tono azulado o grisáceo de la piel.
- Si rechaza tomar suficientes líquidos.
- Vómito severo o persistente.
- Si no se levanta o no manifiesta interacción social.
- Si está muy irritable y si está incomodo cuando se carga.
- Si ha mejorado de los síntomas gripales y tiene una recurrencia con fiebre y mucha tos.

#### En los grupos de alto riesgo (mujeres embarazadas, personas con condiciones crónicas) y adultos en general:

- Dificultad respiratoria o respiración corta.
- Dolor o sensación opresiva en el pecho.
- Mareo súbito.

**Su Familia**

*Línea telefónica nacional para  
la salud de la familia hispana*

**1-866-783-2645**

SuFamilia@hispanichealth.org

## Influenza o gripe H1N1

- Confusión.
- Vomito severo o persistente.
- Si ha mejorado de los síntomas gripales y tiene una recurrencia con fiebre y muchos tos.

### **En los grupos de alto riesgo (mujeres embarazadas, personas con condiciones crónicas) y adultos en general:**

- Dificultad respiratoria o respiración corta.
- Dolor o sensación opresiva en el pecho.
- Mareo súbito.
- Confusión.
- Vomito severo o persistente.
- Si ha mejorado de los síntomas gripales y tiene una recurrencia con fiebre y muchos tos.

### **En las mujeres embarazadas**

Si estás embarazada o lactando un bebé y tienes contacto con un caso confirmado de influenza H1N1, contacta de inmediato a tu proveedor de salud aunque no manifiestes ningún síntoma. Recibir tratamiento antiviral para la gripe H1N1 es seguro para las mujeres embarazadas en cualquier trimestre y también para las mujeres que están lactando.

### **¿Cómo se trata la gripe H1N1?**

La infección se trata con ciertos medicamentos antivirales recetados (píldoras, líquidos o inhaladores) por un profesional médico para aliviar los síntomas y hacer que la enfermedad sea leve. Hay dos antivirales aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA por sus siglas en inglés) que son efectivos contra la gripe H1N1.

Los antivirales también pueden ser utilizados para prevenir la gripe H1N1 en una persona que no está enferma en casos cuando esa persona está o ha estado en proximidad a una persona infectada. Tratamiento antiviral ha sido aprobado para las mujeres embarazadas y los jóvenes. Niños menores de tres meses pueden tomar un antiviral en situaciones críticas. El tratamiento es más efectivo si se inicia dentro de las primeras 48 horas de la presencia de síntomas.

Su Familia

Línea telefónica nacional para  
la salud de la familia hispana

1-866-783-2645

SuFamilia@hispanichealth.org

## Influenza o gripe H1N1

Aspirina o productos que contienen aspirina no deben ser administrados a niños menores de 18 años con síntomas de influenza por el riesgo del síndrome Reyes. Pregúntale a tu proveedor de salud sobre qué medicamentos pueden ser usados para aliviar la fiebre. Niños menores de 4 años no deben recibir medicamentos para resfriados sin receta, o sin primero haber hablado con un profesional médico.

### ¿Existe una vacuna para protegerme contra la gripe H1N1?

Sí. La vacuna para protegerte de la gripe H1N1 fue aprobada por la FDA y ya se está distribuyendo.

### ¿Necesito la vacuna contra la gripe H1N1 si ya recibí la vacuna contra la gripe de temporada?

Sí. La vacuna contra la gripe de temporada no te protege contra la gripe H1N1. Para estar protegido contra los dos tipos de gripe, necesitarás dos vacunas separadas; la de gripe de temporada y la de gripe H1N1.

### ¿Quiénes deben recibir la vacuna contra la gripe H1N1?

El CDC ha clasificado cinco grupos de prioridad para vacunarse contra la gripe H1N1. Estas personas son más propensas a desarrollar complicaciones relacionadas con una infección de la gripe H1N1. Estos cinco grupos incluyen:

- **Mujeres embarazadas** porque corren mayor riesgo de sufrir complicaciones. También, a través de leche materna se brinda inmunidad a los bebés que no pueden ser vacunados.
- **Personas que cuidan o viven con niños menores de 6 meses** porque la vacuna no ha sido recomendada para los bebés menores de 6 meses. Para protegerles mejor, las personas que viven o cuidan los bebés menores de 6 meses deben ser vacunadas.
- **Personal de atención médica y servicios médicos de emergencia** porque se han reportado casos de infección entre los empleados de atención médica. Ellos tienen el potencial de ser un medio de contaminación para sus pacientes más vulnerables.
- **Personas entre los 6 meses y 24 años**
  - Niños entre 6 meses y 18 años porque se han reportado muchos casos de gripe H1N1 entre este grupo. El contacto cercano entre los niños en las

Su Familia

Línea telefónica nacional para  
la salud de la familia hispana

**1-866-783-2645**

SuFamilia@hispanichealth.org

## Influenza o gripe H1N1

escuelas y en las guarderías infantiles aumenta el riesgo de contraer la infección.

- Adultos jóvenes entre 19 y 24 años de edad porque han ocurrido varios casos entre estas personas. Por lo general, trabajan, viven y estudian en proximidad cercana unos con otros.
- **Personas entre los 25 y 64 años con condiciones de salud pre-existentes** tales como diabetes, asma, VIH/SIDA u otra condición crónica porque tienen mayor riesgo de desarrollar complicaciones médicas si se enferman con la gripe H1N1.

Si eres una persona que pertenece a una de estas categorías, es urgente que contactes a tu proveedor de salud tan pronto sientas síntomas de la gripe.

### ¿Quiénes deben recibir la vacuna contra la gripe de temporada?

El CDC recomienda que todas las personas mayores de 6 meses de edad se vacunen contra la gripe de temporada. Esta es la mejor protección para ti y para los miembros de tu familia.

Las personas que sean alérgicas al huevo de gallina o que en el pasado hayan tenido alguna reacción a vacunas contra la gripe no deberían vacunarse. Si has tenido alguna reacción a cualquier otra vacuna, háblalo con tu proveedor de salud antes de vacunarte.

### ¿Adónde puedo ir a vacunarme contra la gripe H1N1 y cuánto me costará?

En respuesta a la declaración de la Organización Mundial de la Salud que ha clasificado la gripe H1N1 como una pandemia, el gobierno de los EE UU va a ofrecer la vacuna contra la gripe H1N1 gratis a toda la población. En algunos casos puede ser necesario pagar un costo mínimo de administración para recibir la vacuna contra la gripe H1N1. Los departamentos de salud locales, clínicas comunitarias, proveedores de salud privados, farmacias y otros lugares serían los sitios encargados de ofrecer la vacuna contra la gripe H1N1. Contacta tu proveedor de salud antes de ir para estar seguro de que ofrece la vacuna y si es necesario obtener una cita para recibirla.

**Su Familia**

*Línea telefónica nacional para  
la salud de la familia hispana*

**1-866-783-2645**

SuFamilia@hispanichealth.org

## **Influenza o gripe H1N1**

### **¿Me darán la vacuna contra la gripe H1N1 si yo o algún miembro de mi familia es indocumentado?**

Sí. Aunque tu o alguien de tu familia sea un inmigrante indocumentado puede recibir la vacuna gratis. Los lugares donde se dará la vacuna no pedirán documentos a las personas que desean recibirla.

### **Recursos**

La Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos

Su Familia: La línea telefónica nacional para la salud de la familia hispana

1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)

SuFamilia@hispanichealth.org

<http://www.hispanichealth.org>

Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

1-800-232-4636

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

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

R: 11/09