



Gripe estacional y nueva gripe H1N1 (porcina)

FOLLETO

¿Qué es la gripe?

La gripe o influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por el virus de la gripe. Tanto el virus de la gripe estacional como el de la gripe H1N1 pueden causar enfermedades leves o graves. Por lo general, la gripe se presenta repentinamente.

¿Cómo se transmite la gripe?

El virus de la gripe estacional y el de la gripe H1N1 (porcina) se transmiten:

- de persona a persona a través de la tos o los estornudos de una persona enferma; o
- cuando una persona toca algo que está contaminado con el virus y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

¿Cuál es el problema con la gripe nueva H1N1?

Si bien tanto la gripe estacional como la H1N1 son virus que provocan enfermedades a las personas, la gripe H1N1 es nueva, lo que significa que no tenemos inmunidad natural (o defensas). A diferencia de la gripe estacional, la gripe H1N1 está afectando a más personas que tienen menos de 25 años de edad.

¿Me podré dar cuenta si tengo gripe estacional o gripe H1N1?

No, usted no podrá determinar si tiene gripe estacional o gripe H1N1 porque los síntomas de ambas gripes son similares. Los síntomas comunes incluyen fiebre y tos o dolor de garganta. Otros síntomas son dolor de cabeza, cansancio extremo, congestión nasal o nariz tapada, y también vómitos y diarrea, más frecuentes en los niños.

¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi familia de la gripe estacional o la gripe H1N1?


- Vacúnese contra la gripe estacional. Se recomienda a todas las personas vacunarse contra la gripe estacional lo antes posible.
- Piense en vacunarse contra la nueva gripe H1N1, si usted o algún miembro de su familia está en alguno de los grupos de riesgo para los que se recomienda la vacuna. Consulte el cuadro que figura en la página 2 para saber para qué grupos está recomendada actualmente. Esta información puede cambiar según la cantidad de vacunas disponibles.
- Actúe día a día para evitar y controlar la transmisión de los gérmenes de la gripe.
 - Evite el contacto cercano con personas enfermas.
 - Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable, el codo o el brazo cuando tosa o estornude.
 - Lávese las manos a menudo con agua tibia y jabón durante 20 segundos. Use un desinfectante a base de alcohol si no se puede lavar las manos. Ayude a los niños a lavarse las manos.
- Disminuya la transmisión de gérmenes en el hogar adoptando medidas diarias para prevenir y controlar la transmisión de los gérmenes de la gripe, manteniendo aisladas a las personas enfermas y limpiando los utensilios del hogar y desechando los residuos en forma adecuada. (Consulte el Folleto del CCDPH: Disminuya la transmisión de gérmenes en el hogar).

¿Cuál es la diferencia entre las vacunas para la gripe estacional y la nueva gripe H1N1?

	Vacuna para la gripe estacional	Vacuna para la nueva gripe H1N1
Grupo de personas que tienen prioridad para recibir la vacuna	<p>TODOS, con énfasis en:</p> <ul style="list-style-type: none"> Niños de 6 meses – 18 años y adultos de 50 años de edad y más Mujeres embarazadas Personas que conviven o atienden a bebés o adultos mayores Personal del área de salud Personas con enfermedades crónicas o con deficiencias en el sistema inmunitario Personas menores de 18 años en tratamiento con aspirina por tiempo prolongado Personas institucionalizadas por tiempo prolongado o que viven en hogares de ancianos 	<ul style="list-style-type: none"> Mujeres embarazadas Personas que conviven o atienden a bebés de menos de 6 meses de edad Personal del área de salud y servicios médicos de emergencia Personas entre 6 meses – 24 años de edad Personas entre 25 – 64 años de edad con enfermedades crónicas
Dónde obtener la vacuna en áreas suburbanas del Condado de Cook	<ul style="list-style-type: none"> Médico o proveedor de cuidados de salud Cadenas de supermercados y farmacias (si tiene 14 años de edad o más) Clínicas comunitarias para la atención de gripe. Consulte el folleto del CCDPH sobre la vacuna antigripal. 	<p>Consulte a su médico, proveedor de cuidados de salud o en CCDPH para averiguar si usted o algún integrante de su familia debería recibir la vacuna y dónde concurrir. Consulte el folleto del CCDPH sobre la vacuna antigripal.</p>

¿Qué debo hacer yo o un integrante de mi familia si nos engripamos?

Si está enfermo con fiebre (100°F o más) Y ADEMÁS tiene tos, dolor de garganta O congestión nasal o nariz tapada Y

USTED: 	DEBE:
No tiene alto riesgo de desarrollar enfermedades graves por la gripe	<p>QUÉDESE EN CASA hasta estar sin fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos.</p> <p>¡Advertencia! Si atiende a un niño o adolescente enfermo, NO le dé aspirina porque le puede provocar un enfermedad poco frecuente pero grave llamada síndrome de Reye.</p>
Tiene alto riesgo de desarrollar enfermedades graves por la gripe*	LLAME A UN MÉDICO para averiguar si usted o su familiar necesita tomar medicamentos.
Alguna persona está experimentando síntomas graves como dificultades para respirar	CONCURRA AL HOSPITAL inmediatamente. Si llama al 911 informe que usted puede tener una gripe grave.

* Personas con alto riesgo de desarrollar enfermedades graves por la gripe: Niños menores de 5. Mujeres embarazadas. Adultos mayores de 65 años. Personas con diabetes, asma (u otras enfermedades pulmonares), enfermedades de corazón, hígado o riñones. Personas menores de 18 años de edad en tratamiento con aspirina por tiempo prolongado. Personas con enfermedades que debilitan el sistema inmunitario, como cáncer o VIH.

¿Hay medicamentos para tratar la gripe?

Sí, los antivirales son medicamentos de venta bajo receta que combaten la gripe evitando la reproducción de los virus en su organismo. Converse con su proveedor de cuidados de salud sobre los tratamientos para la gripe.