

Preguntas frecuentes

La gripe pandémica y la gripe estacional



**Get
Ready**

www.aphagetready.org

- ¿Qué es la gripe pandémica?
- ¿En qué se diferencia la gripe pandémica de la gripe estacional que vemos todos los años?
- ¿Qué es la gripe H1N1? (conocida como “gripe porcina”)
- ¿Qué significa H1N1?
- ¿Cómo puedo reducir mi riesgo de contraer gripe estacional o gripe pandémica?
- ¿Me protege la vacuna que recibo todos los años contra la gripe pandémica?
- ¿Debería tomármelo seriamente?
- ¿Cómo se contrae la gripe H1N1?
- ¿Cómo se previene la gripe H1N1?
- ¿Qué hago si contraigo la gripe H1N1?
- ¿Dónde puedo conseguir más información?



American
Public Health
Association

La gripe pandémica y la gripe estacional

¿Qué es la gripe pandémica?

Una pandemia de influenza, o gripe, ocurre cuando un tipo nuevo o poco común del virus de la gripe, que se transmite fácilmente de una persona a otra, se disemina rápidamente por todo el mundo. El virus puede causar una enfermedad grave o la muerte. Estos eventos pueden saturar los sistemas sanitarios de todo el mundo y alterar los negocios, hacer que las escuelas cierren y causar otros tipos de alteraciones en la vida.

¿En qué se diferencia la gripe pandémica de la gripe estacional que vemos todos los años?

En los casos de la gripe estacional o anual, a diferencia de la gripe pandémica, nuestro cuerpo tiene cierta protección contra los tipos de gripe que aparecen cada año. Esto se debe a que nuestro cuerpo ha estado expuesto antes a estas cepas comunes de la gripe y ha tenido tiempo de desarrollar cierta protección contra ellas. Esta protección también mejora mediante las vacunas antigripales que recibimos cada año para evitar que nos enfermemos.

Pero eso no significa que la gripe anual no sea una amenaza grave contra la salud. Cada año, más de 200,000 personas en EE. UU. deben concurrir al hospital debido a la gripe, y 36,000 personas mueren por esta causa en EE. UU. Sin embargo, un brote de gripe pandémica podría enviar a millones de personas al hospital y matar a cientos de miles si nuestros cuerpos no tuvieron el tiempo para desarrollar protección contra ella.

La gripe anual también es más probable durante el clima frío; habitualmente las personas la contraen de octubre a mayo. Sin embargo, la gripe pandémica puede ocurrir en cualquier momento del año y con frecuencia llega en dos a tres oleadas a lo largo de un par de años.

¿Qué es el H1N1?

El H1N1 es un nuevo tipo de virus que se detectó por primera vez a principios de 2009. Los síntomas incluyen las mismas cosas que usted podría sentir con la gripe que contrae en el invierno: fiebre, tos, fatiga, dolor de cabeza, escalofríos, dolores en el cuerpo, dolor de garganta, diarrea y vómitos. Es posible que los casos muy graves de H1N1 provoquen neumonía y causen la muerte, especialmente en personas que ya tienen mala salud.

¿Qué significa H1N1?

Cuando se descubre un nuevo virus de la gripe se le da el nombre utilizando una "H" y una "N", que son abreviaturas de las dos proteínas (hemaglutinina y neuraminidasa) que forman un virus de la gripe. Algunas combinaciones de "H" y "N" causan una enfermedad grave e incluso la muerte, mientras que otras causan solo síntomas muy leves en animales y personas.

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de contraer gripe estacional o gripe pandémica?

La mejor manera de protegerse del resfrío común que aparece cada año es ponerse una vacuna antigripal. La vacuna contra el H1N1 comenzó a estar disponible en octubre de 2009. Además, dar estos simples pasos puede reducir su riesgo de contraer gripe, tanto la pandémica como la estacional:

- Lávese las manos con frecuencia, durante el tiempo suficiente y con agua tibia y jabón. Lávese las manos durante el tiempo que le lleva cantar "Feliz cumpleaños" completo dos veces (alrededor de 20 segundos).
- No vaya al trabajo ni a la escuela cuando esté enfermo. Debido a que puede infectar a otras personas en una etapa temprana, debe permanecer en su casa tan pronto comience a sentir algún síntoma similar a los de la gripe.
- Cúbrase la boca y la nariz cuando estornude y tosa.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evite estar en contacto cercano con personas que padecen de una enfermedad respiratoria. Si tiene una enfermedad respiratoria, recuerde esto para proteger a las personas con las que vive y trabaja para que no se enfermen.

¿Me protege la vacuna que recibo todos los años contra la gripe pandémica?

No; no lo protege. La vacuna solamente lo protege contra los tipos de gripe que se han diseminado antes en EE. UU. y alrededor del mundo y que han enfermado a la gente.

¿Debería tomármelo seriamente?

Sí. Debería hacer planes con anticipación para que usted y su familia estén preparados. Ha habido tres pandemias de gripe en los últimos 100 años. Prepararse para la gripe pandémica es muy similar a planificar para un huracán, un tornado u otro desastre. Debe hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Qué debe hacer si la escuela o la guardería de sus hijos cierran debido a una situación de emergencia?
- ¿Qué haría si las tiendas de alimentos y las farmacias cierran? ¿Tiene suficiente alimentos y agua en su casa? ¿Y qué sucede con sus medicamentos y otros suministros?
- Si ocurre una pandemia de gripe o un desastre, ¿cómo cuidará de sus familiares en su casa, incluidos los que tienen enfermedades graves o de larga evolución?
- ¿Podrá usar licencia por enfermedad o trabajar desde su casa si hay una emergencia?
- ¿Tiene su lugar de trabajo un plan sobre cómo responder si ocurre una pandemia de gripe u otro desastre y sabe usted cuál es ese plan?

La gripe pandémica y la gripe estacional

¿Cómo se contrae la gripe H1N1?

La gripe H1N1 puede contagiarse de persona a persona, especialmente a través de la tos y los estornudos. También puede contraerla tocando objetos que tengan el virus. En este brote, no sabemos lo rápido que puede diseminarse la gripe H1N1, de manera que es importante tomar medidas para protegerse. Si bien el virus también se conoce como “gripe porcina”, no se contrae la gripe H1N1 por comer cerdo.

¿Cómo se previene la gripe H1N1?

Existen formas muy simples de protegerse de la gripe H1N1. Vacúnese. Lávese las manos con frecuencia, especialmente cuando esté en lugares públicos. Manténgase a una distancia de, como mínimo, tres pies de cualquier persona que tose o estornuda. Si una persona a su alrededor parece estar enferma, evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, y cualquier superficie que la persona enferma toque, hasta que tenga la oportunidad de lavarse las manos. Si empieza a sentirse mal, no vaya al trabajo ni asista a lugares públicos. Luego, llame a su profesional de atención médica de inmediato para averiguar si corre el riesgo de infectarse con la gripe H1N1.

Si vive con una persona que tiene síntomas gripales, es importante que se proteja. Hasta que sepa con certeza si la persona tiene o no la gripe H1N1, cuídese usando una mascarilla o una tela protectora sobre la boca y la nariz. Lávese las manos con frecuencia y no comparta platos, toallas ni sábanas con la persona enferma. Tan pronto como sea posible, comuníquese con su médico para averiguar si alguno de ustedes corre el riesgo de contraer la gripe H1N1.

¿Qué hago si contraigo la gripe H1N1?

Si empieza a sentir aunque sean algunos de los síntomas de la gripe H1N1 — fiebre, tos, fatiga, dolor de cabeza, escalofríos, dolores en el cuerpo, dolor de garganta, diarrea y vómitos, no vaya al trabajo ni a la escuela ni asista a lugares públicos. Limite el contacto con otras personas de su hogar para evitar contagiarlas. Asegúrese de cubrirse la boca y la nariz cuando estornude y de desechar los pañuelos de papel directamente en un cesto de basura y no en otras superficies en las que el virus puede permanecer. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Llame a su profesional de atención médica de inmediato para averiguar si usted corre el riesgo de infectarse con la gripe H1N1. Dos medicamentos antivirales, Tamiflu y Relenza, son eficaces para reducir la gravedad de los síntomas de la gripe.

Síntomas graves

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que visite de inmediato al médico o acuda a la sala de emergencias local si usted o sus hijos tienen alguno de los siguientes síntomas graves:

Síntomas graves en niños:

- Problemas para respirar (por ejemplo, respiración rápida o falta de aire)
- Vómitos graves o persistentes
- Piel de color azulado
- No querer beber líquidos
- No poder despertarse o sentir un cansancio inusual
- Un niño que no quiera que lo carguen ni lo toquen
- Síntomas similares a los de la gripe que mejoran, pero que luego regresan con fiebre y tos grave
- Cualquier fiebre con sarpullido

Síntomas graves en adultos:

- Problemas para respirar (por ejemplo, respiración rápida o falta de aire)
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Mareos
- Confusión
- Vómitos graves o ininterrumpidos
- Síntomas similares a los de la gripe que mejoran, pero que luego regresan con fiebre y tos grave

Por sobre todas las cosas, no se deje dominar por el pánico. Mantenga la calma, tome las medidas preventivas mencionadas anteriormente y procure tratamiento tan pronto como sea posible si se siente mal. Estas son las claves para protegerse y proteger a sus seres queridos de la gripe H1N1.

¿Dónde puedo conseguir más información?

Para obtener más información, visite

www.cdc.gov/H1N1flu o www.flu.gov