



Principios básicos de la H1N1 (Gripe Porcina)

¿Qué es la H1N1 (gripe porcina)?

La H1N1 (gripe porcina) es un nuevo tipo de gripe que se ha propagado ampliamente por todo el mundo como así también en cada estado de nuestro país. Esta gripe es similar a la gripe estacional que se presenta cada año. La mayoría de las personas que se han enfermado, se recuperaron sin tratamiento médico. Sin embargo, al igual que la gripe estacional, la H1N1 (gripe porcina) puede provocar neumonía y, en algunos casos, la muerte. Este nuevo virus se propaga con mayor facilidad que el de la gripe estacional, especialmente entre las personas más jóvenes.

Precauciones y síntomas

Al igual que con otros tipos de gripe, el virus H1N1 puede contagiarse cuando alguien infectado con este virus tose o estornuda partículas cerca suyo y el virus ingresa por la boca, la nariz o los ojos. También puede contraer el virus tocando superficies contaminadas, como un mostrador o la perilla de puerta y luego tocándose la boca, la nariz o los ojos.

Las siguientes acciones, simples y muy efectivas, son para evitar contraer o contagiar cualquier tipo de gripe:

- Vacunarse.
- Cubrir su nariz y boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Arrojar el pañuelo a la basura después de utilizarlo.
- Lavar sus manos frecuentemente con agua y jabón, en especial después de toser o estornudar. Los antisépticos para manos a base de alcohol también son efectivos.
- Tratar de evitar el contacto directo con personas enfermas.
- Si se enferma, permanecer en el hogar y limitar el contacto con los demás para evitar infectarlos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Los **síntomas** de este nuevo tipo de gripe son similares a los síntomas de la gripe estacional incluyendo fiebre, tos y dolor de garganta. Asimismo, se ha informado de fatiga, falta de apetito, secreción nasal, náuseas, vómitos y diarrea.

Tratamiento

La mayoría de los casos pueden ser tratados en el hogar, pero si tiene síntomas de gripe podría querer consultar con su proveedor de cuidados de la salud. Su proveedor de cuidados de la salud le indicará si necesita verlo en persona. De ser posible, permanezca en su hogar hasta que no haya tenido fiebre durante por lo menos 24 horas sin haber tomado medicamentos para reducir la fiebre. Evite el contacto con los demás, incluyendo su familia, para no contagiar la gripe a otras personas. Se pueden utilizar medicamentos antivirales para tratar la H1N1. Estos medicamentos se utilizan para prevenir las complicaciones serias de la gripe como la neumonía y brindan mejor resultado si se empieza pronto dentro de los 2 días después de haber contraído la enfermedad. Los medicamentos antivirales están disponibles únicamente bajo prescripción médica.

Más información

- Departamento de Salud del Estado de Washington www.doh.wa.gov/h1n1
- Línea directa de los Centros para Control y Prevención de Enfermedades **1-800-CDC-INFO (232-4636)**
- Información grabada sobre la gripe H1N1 del Departamento de Salud del Estado de Washington en el **1-888-703-4364**