

# FactSheet

Para Su Información

## Gripe H1N1 2009

### ¿Qué es la gripe H1N1 2009?

H1N1 2009 es un tipo de virus de la influenza (gripe), que provoca una enfermedad respiratoria que se puede propagar entre las personas.

La mayor parte de las personas infectadas con este virus en los Estados Unidos ha presentado la enfermedad en forma leve. Los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas pueden encontrarse en un mayor riesgo de sufrir complicaciones debido a esta infección.

### ¿Cuál es la diferencia entre la gripe H1N1 2009 y la gripe estacional?

Existen muy pocas diferencias entre las dos cepas. Ambas son cepas de influenza A que pueden provocar enfermedad.

### ¿Cuáles son los síntomas de la gripe H1N1 2009?

Los síntomas de la gripe H1N1 2009 son similares a los de la gripe estacional e incluyen tos, fiebre, escalofríos, dolor corporal, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento o congestión nasal y fatiga. Algunas personas pueden presentar diarrea y vómito.

A veces, el contagio con un virus de la influenza puede tener como consecuencia una enfermedad grave (por ejemplo, neumonía e insuficiencia respiratoria) o la muerte. Se ha informado de este tipo de casos con esta cepa específica. Al igual que con la gripe estacional, la gripe H1N1 2009 puede empeorar enfermedades crónicas subyacentes.

### ¿Cómo se propaga la gripe H1N1 2009?

El virus H1N1 2009 se propaga igual que la gripe estacional.

Lo hace principalmente de persona a persona, a través de la tos o el estornudo. Las personas se pueden contagiar cuando tocan algo que tiene el virus de la gripe y luego se tocan la boca, los ojos o la nariz.

### ¿Por cuánto tiempo puede una persona infectada propagar a otras la gripe H1N1 2009?

Las personas contagiadas pueden propagar el virus desde un día antes de enfermarse hasta cinco a siete días después. Usted puede propagar la gripe a otra persona antes de darse cuenta de que está enfermo, al igual que durante la enfermedad.

Las personas infectadas con H1N1 2009 pueden potencialmente contagiar en tanto tengan los síntomas. Los niños, especialmente los más pequeños, pueden contagiar la enfermedad durante períodos más largos.

### ¿Hay una vacuna contra la gripe H1N1 2009?

Recientemente la Administración de Medicamentos y Alimentos aprobó una vacuna contra la gripe H1N1 2009. Para obtener más información sobre la disponibilidad de la vacuna, llame a la línea directa de la gripe al 759-INFO (759-4636) o consulte las actualizaciones en el sitio Web del distrito de salud en [www.SouthernNevadaHealthDistrict.org](http://www.SouthernNevadaHealthDistrict.org).

### ¿Cómo puedo protegerme para no enfermarme?

La mejor forma en que usted y su familia pueden protegerse es evitando la propagación de los microbios.

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Bote el pañuelo de papel a la basura luego de utilizarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o

(continuado)

estornudar. Los desinfectantes de manos a base de alcohol también son eficaces.

- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca, ya que los microbios se propagan de esta manera.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Permanezca en casa cuando esté enfermo.
- Vacúnese contra la gripe estacional.

También se recomienda que mantenga un buen estado de salud general, duerma bastante, realice actividad física, controle su estrés, beba bastante líquido y consuma alimentos nutritivos. Evite entrar en contacto con las superficies que puedan estar contaminadas con el virus de la gripe.

### **¿Cómo debo cuidarme o cuidar a alguien de mi familia que esté enfermo?**

- Si usted o alguien en su hogar tiene una enfermedad crónica, como asma o diabetes, consulte a su proveedor de servicios de salud sobre recomendaciones de cuidado especiales.
- Mantenga en casa a los familiares enfermos. Descanse lo suficiente, beba bastante líquido, cúbrase la boca cuando tosa, lávese las manos y tome medicamentos para reducir la fiebre, de acuerdo con las indicaciones de su proveedor de servicios de salud o a las instrucciones del envase.
- Las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), recomiendan que las personas permanezcan en casa al menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre sin el uso de medicamentos para reducirla.
- Controle diariamente a los otros miembros de su familia en busca de síntomas de la gripe y manténgalos en casa si se enferman.

### **¿Cómo sabré si debo ir al médico o a la Sala de Urgencias?**

La mayor parte de las personas con la gripe H1N1 2009 o la gripe estacional se recuperan sin medicamentos o tratamiento médico.

Si usted tiene una enfermedad grave o está expuesto a un alto riesgo debido a las complicaciones de la

gripe, comuníquese con su médico o busque atención médica.

Si usted o un miembro de su familia experimentan cualquiera de estas señales de advertencia, busque atención médica de urgencia.

En los niños:

- respiración acelerada o problemas para respirar (llame inmediatamente al 911);
- piel de color azulado o gris (llame inmediatamente al 911);
- no bebe suficiente líquido;
- no despierta ni interactúa;
- está irritable y no quiere que lo abracen;
- los síntomas parecidos a los de la gripe mejoran, pero luego vuelven con fiebre y con una tos más fuerte o fiebre con sarpullidos;
- vómito intenso o persistente

En los adultos:

- dificultad para respirar o falta de aire;
- dolor o presión en el pecho o abdomen;
- mareo repentino;
- confusión;
- vómito intenso o persistente;
- los síntomas de la gripe mejoran, pero vuelven con fiebre y una tos más fuerte.

### **¿Cómo sabré si tengo la gripe H1N1 2009?**

La gripe H1N1 2009 se confirma con exámenes de laboratorio realizados por su médico. Se recomienda realizar los exámenes sólo si los pacientes están gravemente enfermos o en riesgo debido a las complicaciones.

Al igual que con la gripe estacional, las personas con enfermedades subyacentes, como asma o diabetes, tienen más probabilidades de tener complicaciones serias con la gripe.

La mayor parte de las personas contagiadas han presentado una enfermedad leve y se han recuperado en pocos días sin atención médica.

(continuado)

### **¿Hay algún medicamento para tratar la gripe?**

Los medicamentos antivirales sólo se recomiendan para las personas que se encuentran gravemente enfermas o con riesgo de complicaciones graves por la gripe H1N1 2009.

Los medicamentos antivirales deben ser recetados por un médico.

### **¿Cuánto tiempo pueden vivir los virus fuera del organismo?**

Algunos virus y bacterias pueden vivir dos horas o más sobre superficies como mesas de cafeterías, perillas de puertas y escritorios. Lavarse las manos frecuentemente ayudará a reducir la posibilidad de que se enferme.

### **¿Dónde puedo conseguir más información?**

Vaya al sitio Web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) o al sitio Web del Distrito de Salud del Sur de Nevada en [www.SouthernNevadaHealthDistrict.org](http://www.SouthernNevadaHealthDistrict.org).



625 Shadow Lane | P.O. Box 3902  
Las Vegas, NV 89127 | 702.759.1000  
[www.southernnevadahealthdistrict.org](http://www.southernnevadahealthdistrict.org)