



## La Influenza Porcina y Usted (gripe porcina)



### ¿Qué es la influenza porcina?

La influenza porcina (gripe porcina) es un tipo de influenza que afecta por lo general a los cerdos. En ocasiones, las personas se enferman de influenza porcina. Antes de este reciente brote de influenza porcina, la mayoría de las personas que se enfermaban con este virus generalmente habían tenido contacto cercano con los cerdos. Hay ocasiones en las que una persona con influenza porcina puede transmitirla a alguien más.

### ¿Hay personas en los EE. UU. que tienen la influenza porcina?

A finales de marzo y principios de abril del 2009, se informó de casos de influenza porcina en personas en los EE. UU. y a nivel internacional. El subtipo específico de la influenza porcina es la influenza tipo A (H1N1). Los CDC y las agencias de salud estatales y locales están trabajando conjuntamente en la investigación de esta situación.

### ¿Este virus de la influenza porcina se contagia fácilmente?

En la actualidad, el virus de la influenza porcina se está transmitiendo de persona a persona. En este momento, no se sabe con qué facilidad se transmite este virus de una persona a otra.

### ¿Cuáles son los signos y síntomas de la influenza porcina en las personas?

Los síntomas de la influenza porcina son parecidos a los síntomas de la influenza o gripe estacional. Entre ellos se incluyen fiebre, tos, dolor de cabeza, dolor del cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas también pueden tener diarrea y vómito. En años anteriores, algunas personas con la influenza porcina sufrían enfermedades graves (neumonía e insuficiencia respiratoria) o morían. Tal como ocurre con la influenza estacional, la influenza porcina también puede empeorar afecciones médicas existentes.

### ¿Qué tan grave es la influenza porcina?

Al igual que ocurre con la influenza estacional, la influenza porcina en los seres humanos puede variar de leve a grave. Desde el 2005 hasta febrero del 2009, 12 personas en los EE. UU. contrajeron la influenza porcina. No se reportaron muertes, pero dos personas se enfermaron gravemente. Sin embargo, la influenza porcina puede ser muy grave. En 1988, una mujer embarazada fue hospitalizada en Wisconsin y murió posteriormente debido a complicaciones de la influenza porcina. Algunos trabajadores del área de atención médica que cuidaron a esta paciente también resultaron infectados por el virus. Un brote de influenza porcina ocurrido en Nueva Jersey en 1976 enfermó a más de 200 personas y causó la muerte a una persona.

### ¿Cómo se contrae la influenza porcina?

Usted puede contraer la influenza porcina de dos maneras:

Por el contacto con cerdos infectados o con superficies contaminadas con los virus de la influenza porcina.

A través del contacto con una persona que tenga influenza porcina. Es probable que la transmisión de la influenza porcina entre las personas ocurra de la misma forma en que se transmite la influenza estacional.

Se cree que los nuevos virus de la influenza porcina y los de la influenza estacional se transmiten de persona a persona cuando alguien infectado tose o estornuda.

### **¿Hay medicamentos para tratar la influenza porcina?**

Los CDC recomiendan dos medicamentos antivirales que se expiden con receta médica para **tratar o prevenir** la influenza porcina.

### **¿Por cuánto tiempo puede una persona infectada propagar la influenza porcina a otras?**

Las personas infectadas por el virus de la influenza porcina pueden transmitir la enfermedad mientras tengan los síntomas (fiebre, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio, y en algunos casos diarrea y vómito) y posiblemente hasta siete días después del inicio de la enfermedad. Los niños, especialmente los más pequeños, podrían ser contagiosos durante periodos más largos.

### **¿Qué puedo hacer para evitar enfermarme?**

En este momento no hay una vacuna contra la influenza porcina. Pero hay medidas que usted puede tomar para ayudar a *prevenir* la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza porcina y la influenza estacional. Siga estas medidas a diario para proteger su salud:

### **Medidas generales de PREVENCIÓN contra la gripe porcina:**

- Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.
- Consumir frutas y verduras ricas en vitamina A y C como zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña entre otros.
- Lavarse las manos con frecuencia en especial después de tener contacto con personas enfermas.
- Evitar exposición a contaminantes ambientales y no fumar en lugares cerrados y cerca de niños, ancianos y personas enfermas.
- Evitar lugares de alta concentración poblacional cines, teatros, bares, autobuses, metro, etc.
- Cubrir nariz y boca con pañuelos desechables al toser o estornudar y lavarse las manos para proteger a las demás personas.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.
- Utilizar cubrebocas, tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico y estornudar sobre el ángulo interno del codo.  
No saludar de forma directa (de beso o mano) para no contagiar a otras personas.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Los niños enfermos deben evitar contacto con ancianos o personas con enfermedades crónicas.  
Lavar los utensilios de las personas enfermas después de comer con agua caliente y jabón para matar los microbios.  
Mantenerse alejado de multitudes y sitios públicos.
- Si usted se enferma, los CDC recomiendan que se quede en casa y que no vaya al trabajo o a la escuela. No se acerque mucho a otras personas para evitar contagiarlas.

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

Comuníquese con su proveedor de atención médica si usted vive en un área donde se hayan identificado casos de infecciones por influenza porcina en personas y se enfermar con síntomas parecidos a los de la influenza (entre ellos, fiebre, dolor del cuerpo, secreciones de la nariz, dolor de garganta, náusea o vómito o diarrea). El proveedor de atención médica decidirá si hace falta realizar pruebas para detectar la influenza o si necesita que le hagan tratamiento.

Si está enfermo, se debe quedar en casa y evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar propagar su enfermedad a otros.

Si se enferma y presenta alguno de los siguientes signos de advertencia, busque atención médica de inmediato.

### **En los niños, los principales signos de emergencia que requieren atención médica inmediata son:**

- Respiración agitada o dificultad para respirar.
- Color azulado en la piel.
- Que el niño no esté tomando suficientes líquidos.
- El niño no quiere despertarse ni interactuar con los otros.
- Que el niño esté tan molesto que no quiera que lo carguen.
- Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.
- Fiebre con sarpullido.
- En los adultos, los principales signos de advertencia que requieren atención médica de emergencia son:
  - Dificultad para respirar o se queda sin aliento.
  - Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
  - Mareo repentino.
  - Confusión.
  - Vómitos fuertes o constantes.

### **¿Me puede dar influenza porcina por comer o cocinar carne de cerdo?**

No. La influenza porcina no se encuentra en los alimentos. Usted no puede contraer la influenza porcina por comer carne de cerdo o sus productos derivados. No hay riesgos si se come carne de cerdo y sus derivados que han sido manipulados y cocinados de manera adecuada.