

Preguntas y respuestas sobre

la gripe estacional y la gripe H1N1

¿Cómo se contagia la gripe?

- La gripe estacional y la gripe H1N1 se contagian de la misma manera, a través de la tos o los estornudos.
- Toser o estornudar puede infectar a otras personas o las superficies que toca con las manos, como las perillas de las puertas. Si toca estas superficies con las manos y se frota los ojos o la nariz, el virus de la gripe puede ingresar al organismo.

¿Cómo puedo evitar el contagio de la gripe estacional y de la gripe H1N1?

- Colóquese la vacuna contra la gripe estacional ahora y la vacuna contra la gripe H1N1 cuando esté disponible, para que lo proteja a usted y a quienes lo rodean.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, en especial después de toser o estornudar. Los desinfectantes a base de alcohol (Purell) también sirven.
- Evite el contacto con personas enfermas.
- Cuando estornude o tosa, tápese la boca y la nariz con un pañuelo de papel.
- Si no tiene un pañuelo de papel, estornude o tosa en su brazo a la altura del codo, no en la mano.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe H1N1?

- Los síntomas de la gripe H1N1 son parecidos los de la gripe estacional:
 - Fiebre: temperatura de más de 100 °F (37.8 °C).
 - Tos.
 - Dolor de garganta.
 - Congestión nasal.
 - Dolores generales, inclusive dolor de cabeza.
 - Escalofríos o fatiga.
 - Algunas personas también pueden presentar vómitos y diarrea.

¿Cuándo debo ver al médico?

- Si está muy enfermo o tiene alto riesgo de tener complicaciones debido a la gripe, comuníquese con su proveedor de servicios de salud o busque atención médica.

¿A quién se le hará el examen para detectar la gripe H1N1?

- Saint Joseph Mercy Health System sigue los criterios de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, Centers for Disease Control and Prevention) para realizar el examen de detección de H1N1 a los pacientes. **No a todas las personas que tengan síntomas de gripe se les hará el examen para detectar la gripe H1N1. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan realizar dicho examen a las personas cuya gravedad exige su hospitalización.**

Preguntas y respuestas sobre

la gripe estacional y la gripe H1N1 (continuación)**¿Qué debo hacer si me enfermo?**

- Si vive en un área donde las personas tienen gripe estacional o H1N1 y se enferma con síntomas parecidos a los de la gripe, quédese en casa y evite el contacto con otras personas.
- Quédese en casa hasta que ya no tenga síntomas sin usar medicamentos para reducir la fiebre (como Tylenol), durante 24 horas.

¿Necesito medicamentos antivirales si creo que tengo gripe H1N1 u otros tipos de gripe?

- Saint Joseph Mercy Health System sigue las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para recetar medicamentos antivirales.
- Estos medicamentos sólo se recomiendan a aquellas personas con enfermedades parecidas a la gripe Y que están en riesgo de tener complicaciones a causa de la gripe, como por ejemplo, las mujeres embarazadas y los niños menores de 2 años.
- El uso excesivo de antivirales, como Tamiflu, tendrá como resultado que la gripe se vuelva resistente a estos medicamentos.

¿Puedo visitar a un amigo o familiar en el hospital?

- Por la salud de todos los pacientes, no visite a pacientes hospitalizados si no se siente bien.
- Si su visita es absolutamente necesaria, lávese las manos o use un desinfectante de manos y pida una mascarilla para que use durante su visita.

¿Cómo puedo cuidarme o cuidar a mi hijo?

- Quédese en casa hasta que ya no tenga síntomas sin usar medicamentos para reducir la fiebre (como Tylenol), durante 24 horas.
- Descanse bastante.
- Beba líquidos claros (como agua, caldo, bebidas deportivas, bebidas electrolíticas para niños) para mantenerse hidratado.
- Cuando tosa o estornude, cúbrase con un pañuelo de papel o con el brazo a la altura del codo.
- Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite el contacto con otras personas, no vaya al trabajo o la escuela.
- Observe las señales de advertencia (consulte a continuación) que podrían indicar que necesita atención médica de emergencia.

Si tengo síntomas parecidos a los de la gripe y éstos empeoran, ¿qué debo hacer?

- Si está enfermo y tiene algunas de las siguientes señales de advertencia, llame inmediatamente a su médico o busque atención médica de urgencia.

Señales de advertencia en adultos:

- problemas para respirar o falta de aliento;
- dolor o presión en el pecho o abdomen;
- mareo repentino;
- confusión;
- vómitos intensos o persistentes;
- los síntomas parecidos a los de la gripe mejoran, pero luego regresa la fiebre y la tos empeora.

Señales de advertencia en niños:

- respiración rápida o problemas para respirar;
- piel de color azul o gris;
- no beber suficiente líquido;
- vómitos intensos o persistentes;
- no despertar ni interactuar;
- estado de ánimo tan irritable que el niño no quiere que se le tome en brazos;
- los síntomas parecidos a los de la gripe mejoran, pero luego regresa la fiebre y la tos empeora.