

Cómo quedarse en casa seguro

Revisado el 9 de agosto de 2009

Estas pautas se revisarán de manera en que la situación evolucione.

El nuevo tipo de influenza, llamado influenza H1N1 (otras veces conocido como gripe porcina) puede variar en severidad en humanos desde leve hasta severo. Hasta ahora en los Estados Unidos y en la mayoría de los países, ha ocurrido una enfermedad desde leve a moderada. Casi todas las personas confirmadas en Texas con gripe H1N1 (gripe porcina) han tenido fiebre (un 50% tuvieron temperatura mayor de 102.5°F (39.16° centígrados)) y tos; también la mayoría tuvo dolor de garganta. Casi todos se han quedado en casa y se han recuperado en unos cuantos días. Los síntomas de la gripe H1N1 se espera sean similares a los síntomas normales de la influenza estacional humana (*vea la casilla*).

Los síntomas

- fiebre, demasiado cansancio, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, secreción nasal, falta de apetito; algunos pudieran tener síntomas gastro intestinales (náusea, diarrea, vómito)

Los síntomas de la influenza tienden a ser leves y normalmente duran de 3 a 4 días. En la mayoría de los casos la gripe H1N1 se cura sin atención médica. Algunas veces puede ocurrir al mismo tiempo o después de la gripe, una neumonía, una infección en el oído o infección de los senos paranasales. Algunas personas tienen mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves por la gripe (*vea la casilla*). **La mayoría de las enfermedades que causan congestión y fiebre leve NO las causa este nuevo tipo de gripe.**

En riesgo de padecer complicaciones

- Los niños menores de 5 años. El riesgo de padecer complicaciones graves por la influenza estacional es mayor entre los niños menores de 2 años,
- Las mujeres embarazadas,
- Los adultos de 65 años de edad y mayores,
- Los adultos y niños con ciertas enfermedades médicas crónicas incluidos los problemas del pulmón crónicos como el asma, los cardíacos (excepto la alta presión arterial), los del hígado, los de la sangre (incluida la enfermedad falciforme), los del sistema nervioso, los del muscular o los trastornos metabólicos (incluida la diabetes),
- Los adultos y niños que tienen inmunodeficiencia o inmunosupresión causada por medicamentos como los corticosteroides y la quimioterapia o por enfermedades como el VIH y SIDA, las enfermedades suprarrenales o lupus,
- Los niños menores de 19 años que están bajo terapia de aspirina a largo plazo y que podrían estar en riesgo de padecer el Síndrome de Reye después de una infección del virus de influenza,
- Las personas que están en asilos de ancianos y otros centros de atención crónica

Lo que usted puede hacer para estar sano: ¡LA PREVENCIÓN Y LA PREPARACIÓN!

- **Haga cosas todos los días para estar sano.** Usted ya sabe lo que son: dormir lo suficiente, comer bien, evitar el estrés y beber suficientes líquidos.
- **Cúbrase al toser.** Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire a la basura el pañuelo desechable después de usarlo. Si no tiene un pañuelo desechable a la mano, estornude o tosa en la parte interior del codo. Esa parte del codo raramente toca alguna otra cosa.
- **Limpie sus manos frecuentemente.** Es preferible usar jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Los limpiadores a base de alcohol también son efectivos y se deben usar cuando usted no puede lavarse las manos. Puede conseguir este tipo de limpiadores en casi todas partes. Vienen en varios tamaños para poner en su escritorio, auto, bolso o bolsillo.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.** Los gérmenes se propagan de esa manera y usted puede infectarse.
- **Quédese en casa cuando esté enfermo.** No mande a sus niños a la escuela cuando estén enfermos.

- **Siga los consejos de salud pública.** Su departamento de salud pública estará buscando formas de reducir las ocasiones de exposición y las de prevención de la infección, como el insistir en vacunarse.
- **Elabore un plan familiar de emergencia como precaución.** Éste debe incluir un almacenamiento de suministro de alimentos, medicamentos, mascarillas, productos a base de alcohol para frotarse las manos y otros suministros esenciales. Recuerde lo que su mascota necesita.
- **Esté informado:** Visite los siguientes sitios Web con frecuencia para información.
 - Sitio Web de los CDC: www.cdc.gov/h1n1flu
 - Sitio Web del DSHS: www.texasflu.org.
 - Llame al 1-800-CDC-INFO para comunicarse a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para más información.

Lo que usted debe hacer si piensa que tiene influenza H1N1:

- **Quédese en casa si se enferma.** Salud Pública recomienda que no vaya al trabajo, a la escuela, a hacer mandados y que limite el contacto con otros para no infectarlos. Quédese en casa hasta que ya no haya tenido fiebre (>100°F (más de 37.7 grados)) durante 24 horas sin haber tomado medicamentos para reducir la fiebre. Si es trabajador sanitario o si la mayoría de las personas en su lugar de trabajo están en alto riesgo de padecer complicaciones por la gripe, entonces quédese en casa durante 7 días o hasta que sus síntomas hayan desaparecido, elija la opción de mayor tiempo.
- En la mayoría de los casos la gripe H1N1 se curará sin atención médica.
- **Consejos para aliviarse:**
 - descanse lo suficiente
 - tome acetaminofén (Tylenol), ibuprofeno, u otro medicamento para reducir la fiebre como le sea necesario. **NO le dé aspirina** o productos que contengan aspirina a los niños y a los jóvenes menores de 18 años, para evitar el Síndrome de Reye, ésta es una complicación que puede poner en peligro la vida.
 - beba líquidos claros (como el agua, los caldos, las bebidas deportivas, las bebidas con electrolitos para bebés) para evitar la deshidratación
 - Si le recetan medicamentos, asegúrese de seguir las instrucciones con exactitud. Si piensa que está teniendo una reacción al medicamento, dígame inmediatamente a su proveedor médico.
- **Si está en riesgo de padecer complicaciones por la gripe o está enfermo, llame a su proveedor de salud.** Infórmele de sus síntomas y siga sus consejos. Para síntomas leves, trate de no llamar a su proveedor médico o de visitar la sala de urgencias del hospital. **SI SE PRESENTAN SÍNTOMAS SEVEROS, LLAME A SU PROVEEDOR MÉDICO (vea la casilla). SI EL PROVEEDOR MÉDICO NO ESTÁ DISPONIBLE, VAYA A LA SALA DE URGENCIAS.**

Síntomas graves:

En los adultos:

- tiene dificultad para respirar
- tiene coloración en los labios morada o azul
- está vomitando y no puede retener los líquidos en el estómago
- tiene signos de deshidratación como mareo al estar parado, o no ha orinado en 4 horas
- tiene ataques (por ejemplo, convulsiones incontrolables)
- pierde el conocimiento
- tiene alteración en el pensamiento o conducta

En los niños:

- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Un color azulado o gris de la piel
- No bebe suficientes líquidos; o en los bebés, falta de lágrimas cuando lloran
- No despierta o no está interactivo
- Está tan irritable que el niño no quiere que lo abracen o agarren
- Los síntomas parecidos a los de la gripe se mejoran pero vuelven con fiebre y peor tos
- Fiebre con sarpullido

- Reúna toda la información que el proveedor de salud va a necesitar para decidir qué tipo de atención es la que usted necesita, recuerde incluir:
 - una lista de los síntomas y durante cuánto tiempo los ha tenido
 - una lista actualizada de los medicamentos que toma
 - una lista actualizada de sus problemas de salud
- Esté atento a las señales de aviso de emergencia (vea abajo) que pudieran indicar que usted necesita atención médica. **SI USTED TIENE SÍNTOMAS SEVEROS, BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATAMENTE.**

Para más información sobre cómo atender a una persona enferma en casa, vea el sitio de los CDC:
www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm

¡Recuerde la Prevención y la Preparación para ponerse sano y conservarse sano!