

La gripe porcina y usted

Casos confirmados de infecciones de gripe porcina en los Estados Unidos:
<http://www.cdc.gov/swineflu/investigation.htm>.

¿Qué es la influenza porcina?

La influenza porcina (gripe porcina) es una enfermedad respiratoria en cerdos causada por los virus de la influenza tipo A. Por lo general las personas no se contagian de influenza porcina, pero puede ocurrir, y en efecto han ocurrido, infecciones en los seres humanos.

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

Los síntomas de la influenza porcina en las personas son similares a los síntomas de la influenza común en seres humanos que incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas han reportado diarrea y vómito asociados con la gripe porcina. En el pasado se han reportado enfermedades graves (neumonía e insuficiencia respiratoria) y muertes en casos de influenza porcina en las personas. Como ocurre con la influenza común, la influenza porcina puede causar complicaciones adicionales a las personas con enfermedades médicas crónicas.

¿Cómo se transmite la influenza porcina?

Los virus de la gripe se transmiten de persona a persona principalmente cuando una persona con influenza tose o estornuda. Los gérmenes también se pueden esparcir cuando una persona toca algo que tiene gérmenes (por ejemplo un escritorio, teléfono o manija de una puerta) y luego se toca sus propios ojos, boca o nariz antes de lavarse las manos. Lavarse las manos con frecuencia ayuda a reducir el riesgo de contaminarse de superficies comunes.

¿Por cuanto tiempo puede una persona infectada propagar la influenza a otras?

Las personas infectadas con gripe porcina pueden infectar a otras personas antes de desarrollar los síntomas y hasta 7 días o más después de enfermarse. Esto quiere decir que usted puede transmitir la enfermedad de la gripe a alguien antes de saber que está enfermo y durante el tiempo que está enfermo. Los niños, especialmente los pequeños pueden ser potencialmente contagiosos por periodos de tiempo más largos.

¿Qué puedo hacer para evitar enfermarme?

En el momento no hay disponible una vacuna contra la influenza porcina. Hay medidas que usted puede tomar diariamente para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza. Siga estos pasos todos los días para proteger su salud:

- **Lávese las manos a menudo con agua y jabón**
Lávese las manos con agua y jabón durante 15 a 20 segundos. (Si no está seguro cuanto tiempo toma esto, trate de cantar la canción "Cumpleaños Feliz" dos veces). Cuando el agua y jabón no se encuentren disponibles, use toallitas húmedas desechables a base de alcohol o limpiadores de manos en gel. Las puede encontrar en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa un limpiador a base de gel, frote las manos juntas hasta que el gel se evapore.

- **Evite** tocarse los ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden esparcirse de esta forma. También evite el contacto con personas que se encuentren enfermas.
- **Practique buenos hábitos de salud, tal como**
- Descanse lo suficiente
 - ⇒ manténgase físicamente activo
 - ⇒ maneje el estrés
 - ⇒ tome muchos líquidos y
 - ⇒ coma alimentos nutritivos

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si usted vive en áreas donde se han detectado casos de influenza porcina y se enferma manifestando síntomas parecidos a la de influenza, que incluyan fiebre, dolores en el cuerpo, secreciones nasales, dolor de garganta, náuseas, vómito o diarrea, puede contactar a su médico, en especial si le preocupan sus síntomas. Su proveedor de salud determinará si es necesario hacerle pruebas de detección de la influenza o darle 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. Al igual que cualquier enfermedad, 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 rápida o dificultad para respirar.
- Color azulado en la piel.
- Poco consumo de líquidos.
- No se levanta ni interactúa con otras personas.
- Irritabilidad extrema que hace que el niño esté tan molesto que no quiere que lo carguen.
- Síntomas parecidos a los de la influenza que se mejoran pero que reaparecen con fiebre y tos más grave.
- Fiebre con sarpullido.

En los adultos, los principales signos de emergencia que requieren atención médica inmediata son:

- Dificultad para respirar o falta de aliento.
- Dolor o presión en el pecho o abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómitos fuertes o persistentes.

¿Hay medicamentos para tratar la influenza porcina?

Sí. Los CDC recomiendan el uso de oseltamivir o zanamivir para la prevención o el tratamiento de la infección por estos virus de la influenza porcina. Los medicamentos antivirales requieren receta médica (comprimidos, en forma líquida o en inhalador) que combaten la influenza al evitar que los virus de esta enfermedad se reproduzcan en el cuerpo. Si usted se enferma, los medicamentos antivirales pueden hacer que su enfermedad sea más leve y que usted se sienta mejor en forma más rápida. También pueden prevenir las complicaciones graves de la influenza. Si se usan para el tratamiento, los medicamentos antivirales funcionan mejor si se administran poco después de haber empezado la enfermedad (a los 2 días a partir de que aparecen los síntomas).

¿Qué puedo hacer para evitar el contagio del virus a otras personas?

- **Evite** el contacto con otras personas lo más posible. No vaya al trabajo o a la escuela.
- Tosa o estornude en su hombro o cúbrase la boca y nariz con un pañuelo desechable. Tire el pañuelo después de usarlo.
- **Lávese** las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los limpiadores de manos a base de alcohol también son efectivos.

¿Me puede dar influenza porcina por comer o preparar carne de cerdo?

No. Los virus de la influenza porcina no se transmiten por los alimentos. Usted no puede contraer 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.