

# Información sobre la Gripe Porcina

## ¿Qué es la gripe porcina?

La influenza porcina (gripe porcina) es una enfermedad respiratoria de los cerdos causada por el virus de la influenza tipo A. Normalmente las personas no contraen la gripe porcina, pero las infecciones en seres humanos pueden ocurrir y de hecho ocurren y pueden transmitirse de persona a persona.

## ¿Es contagioso el virus de la gripe porcina?

Los CDC han determinado que la cepa actual del virus de la influenza porcina A (H1N1) es contagiosa y se transmite de un ser humano a otro. 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 gripe porcina en las personas?

Los síntomas de la gripe porcina en las personas son similares a los síntomas de la gripe común. Entre ellos se incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas han presentado diarrea y vómitos relacionados con la gripe porcina. En el pasado, se han informado casos de personas infectadas por el virus de la gripe porcina que sufrieron enfermedades graves (neumonía e insuficiencia respiratoria) y murieron. Tal como ocurre con la gripe estacional, la gripe porcina puede empeorar condiciones médicas crónicas subyacentes.

## ¿Cómo se propaga la gripe porcina?

Se cree que el virus de la gripe porcina se propaga de la misma forma que la gripe estacional. El virus de la gripe se propaga principalmente de persona a persona a través de la tos o los estornudos de personas con influenza. A veces las personas pueden infectarse por tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego tocarse la boca o la nariz.

## ¿Qué tan grave es la infección por gripe porcina?

Al igual que ocurre con la gripe estacional, la gripe porcina en los seres humanos puede variar de leve a grave. Desde 2005 hasta enero del 2009, se detectaron 12 casos de gripe porcina en los Estados Unidos que no provocaron muertes. Sin embargo, la infección por gripe porcina puede ser grave. Si bien no se han registrado muertes en los Estados Unidos como resultado del brote de 2009, excepto por un niño mexicano que había viajado a los Estados Unidos de visita, se produjeron muertes en México.

## ¿Qué debo hacer si me enfermo?

Las personas que se enfermen con síntomas similares a la influenza (como fiebre, dolores en el cuerpo, secreciones nasales, dolor de garganta, náuseas o vómitos o diarrea) que vivan en áreas donde se hayan identificado casos de gripe porcina deben comunicarse inmediatamente con su profesional de atención de la salud. Los profesionales de atención de la salud podrán determinar si es necesario realizar exámenes para detectar la influenza o brindar tratamiento.

Las personas que estén enfermas se deben quedar en casa y evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar propagar su enfermedad a otros.



Los siguientes signos de advertencia importantes requieren atención médica de emergencia:

En los adultos, los signos de advertencia de emergencia que requieren atención médica de urgencia incluyen:

- Dificultad para respirar o disnea
- Dolor o presión en el pecho o en el abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómitos intensos o persistentes

En los niños, los signos de advertencia de emergencia que requieren atención médica de urgencia incluyen:

- Respiración agitada o problemas para respirar
- Color azulado en la piel
- El niño no toma suficiente cantidad de líquidos
- El niño no se despierta o no interactúa
- El niño está tan irritable que no quieren que lo alcen
- Los síntomas similares a los de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor
- Fiebre con sarpullido

### ¿Qué puedo hacer para protegerme de la enfermedad?

En este momento no hay ninguna vacuna disponible para protegerse de la gripe porcina. Existen medidas cotidianas y eficaces que pueden ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Después de usar el pañuelo desechable, arrójelo al cesto de la basura.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Hidrátese. Ésta es la mejor forma de evitar un sistema inmunitario comprometido.
- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Los CDC recomiendan que las personas que se enfermen de influenza se queden en casa y no vayan al trabajo ni a la escuela. También deben limitar el contacto con otras personas para evitar contagiarlas.

### ¿Cuál es la mejor forma de evitar la propagación del virus a través de la tos o los estornudos?

Limite el contacto con otras personas tanto como le sea posible. Si se enferma, no vaya al trabajo o a la escuela e informe sus síntomas a su médico. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Arroje los pañuelos usados al cesto de la basura. Si no dispone de un pañuelo, cúbrase cuando tosa o estornude y después lávese las manos cada vez que lo haga.

### ¿Cuál es la mejor técnica para lavarse las manos a fin de evitar contraer la gripe?

Lavarse las manos con frecuencia le ayudará a protegerse de los gérmenes. Lávese con agua y jabón o límpiense con un desinfectante para manos a base de alcohol. Los CDC recomiendan lavarse las manos con agua tibia y jabón durante al menos 15 a 20 segundos. Cuando no disponga de agua o jabón, puede usar toallitas húmedas para manos a base de alcohol o desinfectantes en gel.



### ¿Hay medicamentos para tratar la gripe porcina?

Sí. Los medicamentos antivirales son medicamentos de venta con receta que combaten la gripe al evitar que los virus de esta enfermedad se reproduzcan en el cuerpo. Los medicamentos antivirales pueden hacer que la enfermedad sea más leve y que usted se sienta mejor en forma más rápida. También pueden ayudar a prevenir complicaciones graves derivadas de la gripe. En relación con el tratamiento, los medicamentos antivirales son más eficaces si se inician poco después de enfermarse (dentro de los 2 días siguientes a la aparición de los síntomas).

### ¿De qué forma el seguro cubrirá cualquier tratamiento que necesite si tengo síntomas de gripe porcina?

Si se enferma, debe buscar atención médica inmediatamente. Los servicios médicamente necesarios para el diagnóstico y tratamiento de la gripe porcina estarán cubiertos de acuerdo con los términos de su plan de beneficios. Los servicios de atención de urgencia y de emergencia para personas que viajen fuera de su área de servicio local o que viajen fuera de los Estados Unidos tienen cobertura al nivel de beneficios dentro de la red independientemente de dónde se reciba la atención.

### ¿Durante cuánto tiempo una persona con gripe puede contagiar a otras?

Las personas infectadas pueden contagiar a otras desde el día anterior a la aparición de los síntomas hasta siete días después o más de haberse enfermado. Esto significa que las personas pueden transmitir la gripe antes de darse cuenta de que están enfermos, así como también mientras estén enfermos. Los niños, especialmente los más pequeños, podrían ser contagiosos durante períodos más prolongados.

### ¿Puedo contraer influenza porcina por comer o preparar carne de cerdo?

No. Los virus de la influenza porcina no se propagan por los alimentos. No puede contraer influenza porcina por comer carne de cerdo o productos porcinos.

### ¿Dónde puedo encontrar más información sobre la gripe porcina?

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) (<http://www.cdc.gov/swineflu/>)
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>)
- Preparación para la Pandemia del Gobierno de los Estados Unidos ([www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov))
- Protocolos de Preparación de International SOS (ISOS) (<http://urgent.internationalsos.com/default.aspx>)

ESTA PUBLICACIÓN ES SÓLO CON FINES INFORMATIVOS.  
NO CONSTITUYE ASESORAMIENTO MÉDICO NI DE TRATAMIENTO.



*it's time to feel better®*