

# La gripe H1N1 2009 y la gripe de temporada: Lo que se debe hacer en caso de enfermarse



En esta temporada de gripe, los CDC esperan que la nueva gripe H1N1 2009 provoque enfermedad, hospitalizaciones y muertes en los Estados Unidos, junto con la gripe de temporada. Este volante contiene información acerca de lo que hay que hacer en caso de enfermarse con gripe esta temporada.

## ¿Cómo sé si tengo gripe?

Puede tener gripe si presenta algunos de estos síntomas o todos:

fiebre\*

dolor de cabeza

tos

escalofríos

dolor de garganta

fatiga

secreción o congestión nasal

en ocasiones diarrea y vómitos

dolores corporales

\*No todas las personas con gripe tendrán fiebre.



## ¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si se enferma con síntomas similares a los de la gripe esta temporada, debe permanecer en su casa y evitar el contacto con otras personas, excepto para buscar atención médica. La mayoría de las personas con gripe H1N1 2009 han padecido una enfermedad leve y no han requerido atención médica o medicamentos antivirales, y esto es válido también para la gripe de temporada.

Sin embargo, algunas personas tienen más posibilidades de padecer complicaciones por la gripe y deben consultar a su proveedor de atención médica para saber si deben someterse a exámenes médicos si presentan síntomas de gripe esta temporada. Ellos son:

- Los niños menores de 5, pero **especialmente** los niños menores de 2 años
- Las personas de 65 años o más
- Mujeres embarazadas
- Las personas que padecen:
  - Cáncer
  - Trastornos sanguíneos (inclusive anemia falciforme)
  - Enfermedades pulmonares crónicas (inclusive asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC])
  - Diabetes
  - Enfermedad cardíaca
  - Afecciones renales
  - Enfermedades del hígado
  - Trastornos neurológicos (inclusive del sistema nervioso, el cerebro o la médula espinal)
  - Trastornos neuromusculares (inclusive distrofia muscular y esclerosis múltiple)
  - Sistemas inmunológicos debilitados (inclusive personas con SIDA)



Además, es posible que las personas saludables desarrollen enfermedades graves a causa de la gripe, por lo tanto cualquier persona preocupada por su enfermedad debería consultar a un proveedor de atención médica.

Existen señales de advertencia de emergencias. Cualquier persona que las presente debe buscar atención médica de inmediato.

## ¿Cuáles son las señales de advertencia de emergencias?

### En los niños

- Respiración acelerada o problemas para respirar
- Coloración azulada de la piel (cianosis)
- Ingesta insuficiente de líquido
- Dificultad para despertarse o falta de interacción
- Estado de irritación tal que el niño no quiere que lo sostengan
- Síntomas similares a los de la gripe que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos
- Fiebre con erupción

### En los adultos

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómitos graves o persistentes
- Síntomas similares a los de la gripe que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos



## ¿Debo ir a una sala de emergencias si me siento sólo un poco enfermo?

No. La sala de emergencias debe ser utilizada por las personas que están muy enfermas. No debe concurrir a una sala de emergencias si está levemente enfermo. Si presenta las señales de advertencia de emergencias de la gripe, debe ir a una sala de emergencias. Si presenta síntomas de gripe y si está en alto riesgo de padecer complicaciones a causa de la gripe o si está preocupado por su enfermedad, llame a su proveedor de asistencia médica para que lo aconseje. Si concurre a la sala de emergencias y no tiene gripe, podría contagiársela de las personas que sí la tienen.

## ¿Existen medicamentos para tratar la gripe H1N1 2009?

Sí. Existen medicamentos que su médico puede recetarle para tratar la gripe de temporada y la gripe H1N1 2009 llamados "antivirales". Estos medicamentos pueden mejorar su estado de salud rápidamente y prevenir complicaciones graves. Esta temporada de gripe, los medicamentos antivirales se utilizan principalmente para tratar a personas que están muy enfermas, como por ejemplo personas que deben ser hospitalizadas y para tratar a personas enfermas que tienen más probabilidades de desarrollar complicaciones graves a causa de la gripe. Su proveedor de asistencia médica decidirá si usted necesita medicamentos antivirales para tratar su enfermedad. Recuerde: la mayoría de las personas con gripe H1N1 2009 han padecido una enfermedad leve y no han requerido atención médica o medicamentos antivirales, y esto es válido también para la gripe de temporada.

## ¿Cuánto tiempo debo permanecer en casa si estoy enfermo?

Los CDC recomiendan que permanezca en su casa durante al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido, excepto para buscar atención médica o por otras cosas que deba hacer y que nadie puede hacer por usted. (La fiebre debe desaparecer sin haber utilizado medicamentos antifebriles, como Tylenol®). Debe permanecer en su casa y no asistir al trabajo, la escuela, viajar, ir de compras, a eventos sociales o a reuniones públicas.



## ¿Qué debo hacer si estoy enfermo?

Mantenga distancia de los demás tanto como sea posible para evitar contagiar a otras personas. Si debe salir de su casa, por ejemplo para buscar atención médica, use una mascarilla, si tiene una, o cúbrase la boca un pañuelo desechable al toser o estornudar. Y lávese las manos frecuentemente para evitar contagiar la gripe a otras personas. Los CDC tienen información acerca de "Cuidar a un enfermo en su casa" en su sitio Web.