

REFERENCIA RÁPIDA: GRIPE PORCINA

En los Estados Unidos se declaró una emergencia de salud pública en respuesta a los informes recientes sobre la gripe porcina. UnitedHealthcare desea ayudarle a comprender algunos datos importantes acerca de la gripe porcina a fin de que pueda tomar las medidas adecuadas para protegerse y proteger a su familia. También le recomendamos que visite el sitio de Internet de los CDC o que se comuniquen con un profesional médico para obtener más información.

¿Qué es la gripe o influenza porcina?

El virus implicado en el brote reciente de gripe porcina es una infección respiratoria causada por un tipo de influenza A (H1N1). Esta enfermedad habitualmente se encuentra en los cerdos.

¿Cómo se contrae?

Aunque las personas normalmente no contraen la gripe porcina, el virus es contagioso y puede infectar a los seres humanos. El virus se contagia de persona a persona a través de la tos y los estornudos. Los seres humanos generalmente comienzan a ser contagiosos desde el día anterior a la aparición de la enfermedad hasta los 7 días posteriores a su aparición. **Nota: La gripe porcina NO PUEDE contraerse por comer carne de cerdo ni productos porcinos.**

¿Quiénes están en riesgo de contraer la gripe porcina?

Dado que ésta es una nueva variedad de la gripe, es probable que no haya inmunidad al virus. Se cree que todos están en riesgo.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la gripe porcina son muy similares a los de la gripe estacional y generalmente incluyen fiebre, cansancio, falta de apetito y tos, aunque algunas personas también presentan escurrimiento nasal, dolor de garganta, vómitos o diarrea, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

¿Cómo puedo evitar contagiarme?

Las personas pueden tomar medidas para ayudar a prevenir la propagación del virus.

- Lavado de manos frecuente. 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 el contacto con personas que estén enfermas.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable (o con el codo) cuando tosa o estornude. Después de usar el pañuelo desechable, arrójelo al cesto de la basura.
- No se toque los ojos, la nariz, ni la boca. Los gérmenes se propagan de esa manera.

¿Cómo se trata?

Los CDC recomiendan los medicamentos antivirales llamados Tamiflu y Relenza para el tratamiento y la prevención del virus de la gripe porcina. Estos medicamentos son más eficaces si se toman dentro de los dos días siguientes a la aparición de los síntomas. **IMPORTANTE:** No se debe administrar aspirina ni productos que contengan aspirina a personas de 18 años de edad o menos, incluyendo los casos confirmados o presuntos de gripe porcina debido a la posibilidad de desarrollar el síndrome de Reye. Para tratar los síntomas se pueden utilizar medicamentos no esteroides, como el acetaminofen (Tylenol).

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si se enferma, debe quedarse en su casa y evitar estar con otras personas para ayudar a controlar la propagación de la enfermedad.

También debe comunicarse con un médico o enfermera para que le realicen una evaluación de emergencia si tiene:

- Problemas para respirar o respiración agitada
- Dolor o presión en el pecho
- Dolor de estómago
- Mareo
- Confusión
- Vómitos intensos o frecuentes

En los niños, se pueden presentar otros síntomas que requieren atención de urgencia:

- Incapacidad para beber suficiente cantidad de líquidos como para mantenerse hidratado
- Fiebre con sarpullido
- Mejoría seguida de una recaída con fiebre y empeoramiento de la tos

Entre los síntomas que requieren llamar a los Servicios Médicos de Emergencia (911) se incluyen:

- Color azulado en la piel
- No puede despertar a su hijo
- Irritabilidad extrema. Por ejemplo, un niño irritable que no quiere que lo alcen.

¿Me protege la vacuna contra la gripe que recibí a principios de este año? Si me vacuno contra la gripe ahora, ¿me protegerá?

No. No existe una vacuna para esta variedad de la gripe en este momento. Las personas que viven en áreas afectadas deben tomar medidas para prevenir la propagación del virus a otras personas.

Si estoy por viajar a México, ¿debo tomar medicamentos para prevenir la gripe?

Los CDC y la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomiendan que las personas se abstengan de viajar a México en este momento. Si está planeando viajar a México, siga las sugerencias que se encuentran en el sitio de Internet de los CDC para reducir las posibilidades de contraer la infección. Para obtener más recomendaciones, visite este sitio de Internet: <http://www.cdc.gov/travel/content/SwineFluMexico.aspx>

¿Cuándo debo recibir medicamentos de mi médico?

Los medicamentos antivirales están disponibles para personas de 1 año o más. Debe preguntarle a su médico si usted necesita medicamentos antivirales. Las recomendaciones de los CDC para el tratamiento son las siguientes:

Casos presuntos: "Se recomienda tratamiento para cualquier persona enferma con **sospecha** de tener gripe porcina". Por lo general se recomiendan cinco días de medicamentos si los síntomas han estado presentes durante no más de dos días.

Dado que algunos casos presuntos pueden llegar a tener otras variedades de la gripe, un médico puede recetar otros medicamentos además de Tamiflu y Relenza.

Casos confirmados: Se puede administrar Tamiflu o Relenza durante cinco días, siempre que los síntomas hayan estado presentes durante no más de dos días.

Mujeres embarazadas: La seguridad de Tamiflu y Relenza durante el embarazo no ha sido evaluada. Estos medicamentos sólo se deben usar en mujeres embarazadas si los beneficios potenciales superan el riesgo de daños en el embrión o feto.

Tratamiento preventivo con medicamentos en personas que no están enfermas: Para que la prevención sea eficaz, una persona debe tomar los medicamentos durante al menos siete días. El tratamiento preventivo se recomienda para:

- Personas que vivan en la misma casa que estén cerca de otras personas que tengan alto riesgo de sufrir complicaciones derivadas de la gripe
- Niños en edad escolar que estén cerca de otras personas con un caso confirmado o presunto de gripe porcina
- Personas que viajen a México que tengan alto riesgo de sufrir complicaciones derivadas de la gripe
- Personas que trabajen en la frontera mexicana que tengan alto riesgo de sufrir complicaciones derivadas de la gripe
- Trabajadores de atención de la salud o de salud pública que hayan tenido contacto cercano sin protección con una persona que tenga un caso confirmado de gripe porcina durante el período infeccioso
- Se puede considerar la atención preventiva para cualquier trabajador de atención de la salud que esté trabajando en un área donde existan casos confirmados de gripe porcina y que tengan probabilidades de tener complicaciones, y personas que no tienen alto riesgo que viajen a México, personal de socorro o quienes trabajen en la frontera en áreas donde haya casos confirmados.

Las infecciones gripales pueden acompañarse de infecciones bacterianas o favorecer su desarrollo. En tal caso, es probable que las personas también deban tomar antibióticos. Un caso grave o prolongado de fiebre que parece mejorar pero que después vuelve a empeorar puede ser un signo de una infección bacteriana. Las personas que tengan inquietudes acerca del curso de sus síntomas deben consultar a su médico.

¿Cuánto tiempo tardarán en hacer una vacuna contra esta gripe? Se desconoce la respuesta a esta pregunta, pero se pueden tardar muchos meses en elaborar y evaluar una nueva vacuna. La vacuna actual contra la gripe estacional no combate el virus de la gripe porcina.

¿Durante cuánto tiempo puede vivir el virus en las superficies? Se sabe que algunos virus y bacterias pueden vivir 2 horas o más en superficies como mesas de cafeterías, picaportes y escritorios.

¿Qué sucede con el uso de mascarillas, barbijos y respiradores? En el siguiente enlace se puede encontrar una gran cantidad de información sobre el uso de mascarillas, barbijos y respiradores: <http://www.cdc.gov/swineflu/masks.htm>.

¿Qué se aconseja para el cuidado en el hogar de una persona enferma con gripe porcina presunta o confirmada? Los CDC acaban de actualizar información sobre el cuidado en el hogar de una persona que está enferma con gripe porcina. Puede leer sobre este tema en: http://www.cdc.gov/swineflu/guidance_homecare.htm. Cosas a tener en cuenta:

- La persona enferma no debe recibir visitas en el hogar, excepto sus cuidadores. Es más seguro realizar una llamada telefónica que una visita.
- Si es posible, un solo adulto debería encargarse del cuidado de la persona enferma.
- Evite que mujeres embarazadas cuiden a la persona enferma. Las mujeres embarazadas tienen mayor riesgo de desarrollar problemas relacionados con la gripe, y la resistencia a la enfermedad puede ser menor durante el embarazo.
- Todas las personas que vivan en la casa deben lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol, incluyendo después de CADA contacto con la persona enferma o con la habitación o el baño de la persona enferma.
- Para secarse las manos después de lavarlas, use toallitas de papel o una toalla de tela individual para cada persona que viva en la casa. Por ejemplo, que cada persona tenga una toalla de diferente color.
- Los cuidadores podrían contagiarse la gripe de la persona que están cuidando y luego el cuidador podría propagar la gripe a otras personas antes de presentar síntomas. Por lo tanto, el cuidador debe usar un barbijo o mascarilla cuando sale de su hogar para no propagar la enfermedad a otras personas en caso de que ya se encuentre en las primeras etapas de la infección.
- Los cuidadores deben hablar con el médico acerca de tomar medicamentos antivirales para no contraer la enfermedad.
- Los cuidadores deben controlarse y controlar a las personas que vivan con ellos para detectar síntomas de gripe y llamar a una línea directa o a un médico si se sienten enfermos.

Si un miembro de mi familia o yo nos enfermamos y tenemos síntomas similares a la gripe, ¿qué podemos hacer para prevenir la propagación de la enfermedad? Las personas que contraen una enfermedad similar a la gripe deben permanecer en el hogar durante 7 días desde que comenzaron a sentirse enfermos o 24 horas después de que los síntomas hayan desaparecido, lo que sea mayor. Si una persona desea buscar atención médica, deben llamar a su médico antes de ir al consultorio. Las personas que tengan síntomas graves (por ejemplo, dificultad para respirar) deben buscar atención médica inmediata. Si alguien debe salir del hogar, debe usar una mascarilla para reducir la probabilidad de propagar el virus. Si no dispone de una mascarilla, se recomienda usar un pañuelo para cubrirse cuando tose o estornuda. Desde luego, quienes estén aislados en el hogar deben lavarse las manos frecuentemente o usar algún gel para manos a base de alcohol. Como regla, el lavado de manos debe durar entre 15 y 20 segundos como mínimo. Si es probable que las demás personas del hogar estén a menos de 6 pies de la persona enferma, ésta debe usar una mascarilla. En el siguiente sitio se puede encontrar más información disponible: <http://www.cdc.gov/swineflu/mitigation.htm>.

PEW435348-000