

Gripe porcina (influenza porcina)

La gripe porcina, llamada también influenza porcina, es una enfermedad que afecta principalmente a los pulmones. Esta enfermedad es causada por un virus (microbio) que por lo general infecta a los cerdos (puercos). El virus ahora se ha propagado a los humanos y se pasa fácilmente de una persona a otra. Esta hoja responde algunas de las preguntas que usted pueda tener sobre la gripe porcina.

¿Cómo se propaga la gripe porcina?

El virus de la gripe porcina puede propagarse de los cerdos infectados a los humanos que tienen contacto con ellos. El virus puede luego propagarse entre las personas de la misma manera que se propaga la gripe común — a través del aire en las pequeñas gotas producidas cuando una persona infectada tose, estornuda, se ríe o habla. Usted también puede infectarse al tocar una superficie en la cual han caído las pequeñas gotas y luego pasar el virus a sus ojos, nariz o boca. Tocar pañuelos desechables usados, o compartir utensilios, vasos o un cepillo de dientes con una persona infectada puede también exponerlo al virus de la gripe porcina.

Importante: Usted no puede infectarse de la gripe porcina por comer cerdo (puerco) o productos del cerdo que hayan sido manipulados y cocinados adecuadamente.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe porcina?

Los síntomas de la gripe porcina son más o menos los mismos que los de la gripe común. Estos incluyen:

- Fiebre, por lo general por encima de 101°F, y escalofríos
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares y por todo el cuerpo
- Tos seca
- Congestión nasal
- Cansancio y debilidad
- Diarrea y vómito

Llame y consulte a su proveedor de atención médica si se agrava cualquiera de los síntomas mencionados. Si la gripe porcina ya está en su localidad, su proveedor de atención médica podrá hacerle las pruebas respectivas.

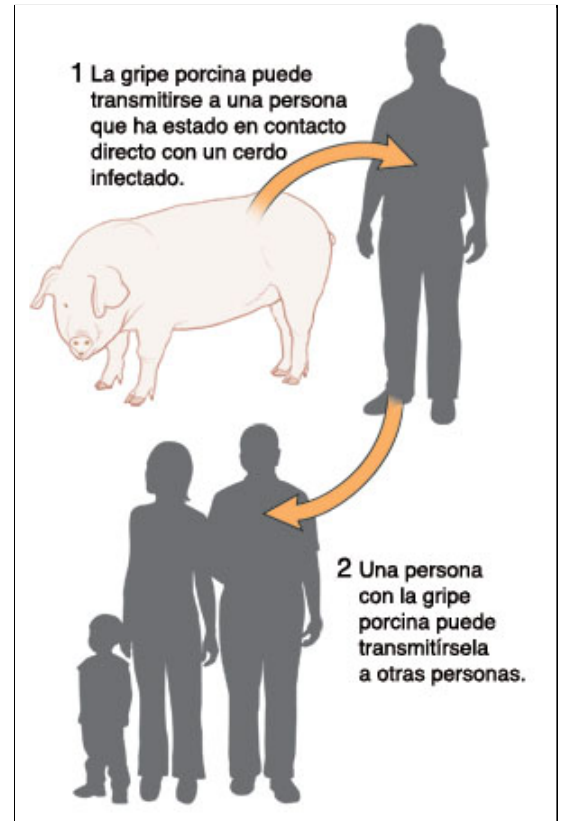
¿Cómo se trata la gripe porcina?

Si la gripe porcina ya está en su localidad y sus síntomas son graves, su proveedor de atención médica puede recetarle medicamentos llamados antivirales. Éstos deben tomarse dentro de los 2 días siguientes al comienzo de sus síntomas. Los antivirales actúan impidiendo que el virus de la gripe porcina se reproduzca en su organismo. Esto le da oportunidad al sistema inmunológico de combatir al virus. Después de tomar el medicamento, sus síntomas pueden ser más leves y usted se puede recuperar más pronto que si no toma medicamentos. Estos medicamentos también pueden prevenir serias complicaciones tales como la neumonía. Los antivirales vienen en forma de pastillas, líquido o inhalador.

Si sus síntomas son leves, tal vez su proveedor de atención médica le diga que siga las medidas de autocuidado que se dan a continuación.

Alivio de los síntomas de la gripe

- Tome abundantes líquidos como agua, jugo y sopa caliente para prevenir la deshidratación. Una buena regla general es que tome lo suficiente como para producir una cantidad normal de orina.
- Descanse lo suficiente.
- Pregunte a su médico si le conviene tomar acetaminofén u otros medicamentos para la fiebre y el dolor. Tome todos los medicamentos únicamente según las indicaciones. No le dé aspirina a un niño menor de 18 años de edad, ya que podría causarle una enfermedad poco frecuente pero grave denominada “síndrome de Reye”.
- Llame al médico si la fiebre le sube por encima de 101°F o si tiene mareos, aturdimiento o falta de aliento.



Tome medidas para proteger a los demás

- Lávese las manos a menudo, especialmente después de toser o estornudar; o bien límpiese las manos con un antiséptico de alcohol en gel (que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol).
- Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable de papel; luego deseche el pañuelo y lávese las manos. Si no tiene un pañuelo desechable, cúbrase la boca y la nariz con el ángulo interior del codo cuando tosa o estornude.
- No salga de su casa durante al menos 5 días después del comienzo de sus síntomas, o hasta que la fiebre y la tos hayan desaparecido.
- No comparta comida, utensilios, vasos o cepillos de dientes con otras personas.
- Pregúntele a su médico si las demás personas que viven en su casa deben recibir medicamentos antivirales para tratar de evitar la infección.

¿Cómo puede prevenirse la gripe porcina?

Hasta el momento no existe una vacuna para prevenir la gripe porcina. Pero hay algunas cosas que usted puede hacer para evitar infectarse con el virus de la gripe porcina.

- Lávese las manos a menudo. Se ha comprobado que el lavado de manos frecuente es la mejor manera de prevenir las infecciones.
- Lleve consigo un antiséptico de alcohol en gel para las manos (que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol) y úselo cuando no tenga acceso al agua y el jabón. Los antisépticos de alcohol en gel matan a la mayoría de los microbios y pueden usarse sin peligro en los niños.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- En la casa y el trabajo, limpie los teléfonos, teclados de computadora y juguetes a menudo con pañuelitos desinfectantes.
- Si es posible, evite el contacto estrecho con otras personas, especialmente si se han identificado casos de gripe porcina en el lugar donde usted vive.
- Utilizar una mascarilla quirúrgica puede ayudarle a protegerse del contagio de la gripe porcina. La mascarilla previene que respire las pequeñas gotas que las personas infectadas emiten al toser, estornudar, reírse o hablar.

Consejos para lavarse las manos

Una de las mejores maneras de prevenir muchas infecciones frecuentes es lavarse las manos. Si usted está cuidando o visitando a una persona con gripe, lávese las manos cada vez que entre y salga de la habitación. Siga estos pasos:

- Use agua tibia y mucho jabón; frótese las manos hasta formar abundante espuma.
- Límpiese la mano completa, debajo de las uñas, entre los dedos y sobre las muñecas.
- Lávese por lo menos durante 15 segundos. No se limite a lavar superficialmente; frótese bien.
- Enjuáguese las manos, dejando que el agua le corra de los dedos hacia abajo y no de las muñecas hacia arriba.
- Séquese bien las manos; use una toalla de papel para cerrar la llave del agua y abrir la puerta.

Uso de antisépticos de alcohol en gel para las manos

Los antisépticos de alcohol en gel también son una buena elección para limpiarse las manos; úselos cuando no tenga acceso al agua y el jabón, o si sus manos no contienen suciedad visible. Siga estos pasos:

- Apriete el frasco hasta colocarse aproximadamente una cucharada de gel en la palma de una mano.
- Frótese las manos enérgicamente, limpiándose los dorsos, las palmas, entre los dedos y sobre las muñecas.
- Frote hasta que el gel desaparezca y usted tenga las manos completamente secas.

Para aprender más acerca de la gripe porcina:

Visite el sitio web de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) en:

http://www.cdc.gov/swineflu/key_facts.htm