

## UN RECURSO DE INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN EN RESPUESTA A UN BROTE DE LA GRIPE PANDÉMICA

### DATOS ACERCA DE LA GRIPE PANDÉMICA

La influenza pandémica es un brote de una enfermedad de alcance mundial que sucede cuando un virus de influenza A aparece o "emerge" en la población humana, causa enfermedades graves, y luego se transmite fácilmente de una persona a otra mundialmente. Las gripes pandémicas son distintas a los brotes estacionales o "epidemias" de influenza. Los brotes estacionales son causados por subtipos de virus de influenza a los que la gente ya ha estado expuesta. Los brotes pandémicos son causados por nuevos subtipos o por brotes que nunca han circulado entre la gente o que no han circulado desde hace mucho tiempo. Las influencias pandémicas en años anteriores han causado altos niveles de enfermedades, muertes, trastornos sociales y pérdidas económicas.

Durante el siglo 20, los nuevos subtipos de virus de influenza A causaron tres (3) pandémicas y todos se propagaron alrededor del mundo en el curso de un (1) año después de haber sido detectados.

- En 1918-19, "La Gripe Española" (Spanish Flu), llamada influenza A (H1N1), causó el número mas alto de muertes de las que se tenga conocimiento: más de medio millón de personas en los Estados Unidos y hasta cincuenta millones de personas en el mundo murieron. Muchas murieron sólo pocos días después de haberse infectado, y otras murieron después a consecuencia de complicaciones. Casi la mitad de las personas que murieron eran adultos jóvenes en buen estado de salud. Los virus de influenza A (H1N1) aún circulan después de haber sido introducidos en la población humana en los años de 1970.
- 1957-58, "La Gripe Asiática" (Asian Flu), influenza A (H2N2), causó alrededor de setenta mil muertes en los Estados Unidos. Fue identificada por primera vez en China a fines de febrero de 1957. La Gripe Asiática se propagó a los Estados Unidos en junio de 1957.
- 1968-69 "La Gripe de Hong Kong" (Hong Kong Flu), influenza A (H3N2) causó alrededor de 34.000 muertes en los Estados Unidos. El virus se descubrió primero en Hong Kong a principios de 1968 y se propagó a los Estados Unidos a fines de año. Los virus de la influenza A (H3N2) aún circulan.

# LA GRIPE PANDEMICA



## Datos, Preguntas Y Respuestas

Las Gripe Pandémicas de 1957-1958 y 1968-1969 fueron ambas causadas por virus que contenían una combinación de genes procedentes de un virus de influenza humana y de un virus de influenza aviar (aves.) No se sabe con certeza donde se originó el virus pandémico de 1918-1919.

### LOS DATOS ACERCA DE LA INFLUENZA

- Los síntomas aparecen de uno (1) a cuatro (4) días, dos (2) días promedio después de entrar el virus al cuerpo. Algunas personas pueden infectarse con el virus de la gripe sin presentar síntomas; sin embargo pueden transmitir el virus.
- Según los estudios los adultos pueden propagar el virus desde el primer día antes de presentar los síntomas hasta siete (7) días después de enfermarse. Los niños pequeños pueden propagar el virus por más de siete (7) días. Por lo general, el virus se transmite antes de que se presenten los síntomas en vez de después de presentarse los síntomas.
- Por lo general, la gente se empieza a sentir mejor después que la temperatura del cuerpo se normaliza, alrededor de tres (3) días, y puede regresar a sus actividades normales después de una semana. Es normal que el cansancio y la tos persistan por algunas semanas más.
- Los síntomas de la INFLUENZA incluyen:  
Fiebre y posiblemente escalofríos • Dolor de cabeza y dolores musculares especialmente en la espalda y las piernas • Tos seca • Cansancio • Dolor de garganta y mucosidad o congestión nasal

LA INFLUENZA ES MUY CONTAGIOSA. SE PUEDE TRANSMITIR AL INHALAR LAS GOTTITAS EN EL AIRE CUANDO UNA PERSONA ESTORNUDA O TOSE.

### PREGUNTAS Y RESPUESTAS QUE SE DEBEN HACER DURANTE UN BROTE DE LA GRIPE

P. ¿QUÉ ES LA INFLUENZA?

R. La influenza (gripe) es una infección de las células que revisten a los pulmones y las vías del sistema respiratorio. En América del Norte por lo general afecta a la gente desde el mes de noviembre hasta abril. La causa uno (1) de tres (3) tipos de virus – influenza A, influenza B, e

# LA GRIPE PANDEMICA



## Datos, Preguntas Y Respuestas

influenza C. La influenza A causa la peor enfermedad. La influenza B es más común en los niños y la influenza C es rara. Solamente la influenza A ha tenido relación con las gripes pandémicas.

Los virus de la influenza que circulan durante todos los inviernos están relacionados con los virus de las epidemias anteriores. Los virus se transmiten entre la gente con diferentes niveles de inmunidad (defensas del cuerpo.) Durante un periodo de dos (2) o más años, esta circulación promueve la selección de nuevos virus que han cambiado lo suficiente para causar de nuevo infecciones epidémicas entre la población general.

Los nuevos virus de la influenza emergen a intervalos imprevisibles y son muy diferentes a las cepas de virus que circularon el año anterior. Si estos virus se transmiten fácilmente de una persona a otra, entonces hay la posibilidad que haya más epidemias generales y graves que pueden terminar convirtiéndose en pandemias.

**P. ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EL CATARRO Y LA GRIPE?**

R. Debido a que producen los mismos síntomas, es difícil distinguir entre el catarro y la gripe sin antes llevar a cabo exámenes de laboratorio. A diferencia de la influenza, el catarro común se empieza a sentir gradualmente, rara vez causa fiebre y por lo general se limita a dolor de garganta, tos, estornudo, y mucosidad o congestión nasal. Un catarro, por lo general es más benigno que la influenza, y la gente puede seguir sus actividades usuales. Los que padecen de gripe se quejan de malestar (o por lo general de sentirse mal), cansancio, tos seca, dolores musculares y fiebre.

**P. ¿QUÉ ES LA INFLUENZA AVIARIA?**

R. La influenza aviaria es una enfermedad infecciosa de las aves y es causada por las cepas tipo A del virus de la influenza. La enfermedad, que se identificó primero en Italia hace más de 100 años, ocurre mundialmente. Se cree que todas las aves son susceptibles a la infección de la influenza aviaria, aunque algunas especies tienen más resistencia a la infección que otras. La infección causa una numerosa variedad de síntomas en las aves, desde una enfermedad poco severa a una altamente contagiosa y fatal que termina en una epidemia severa. A ésta última se le conoce como "influenza aviaria altamente patógena". Esta forma se caracteriza por unos ataques repentinos, una enfermedad grave y una muerte rápida, con un índice de mortalidad que puede llegar hasta el 100 por ciento.

# LA GRIPE PANDEMICA



## Datos, Preguntas Y Respuestas

Se ha dicho que el contacto directo o indirecto de bandadas de aves domésticas con aves acuáticas migratorias ha sido una causa frecuente de las epidemias. Los mercados de aves vivas también han desempeñado un papel importante en la propagación de epidemias, principalmente en Asia.

Varios brotes de influenza A (H5N1) ocurrieron entre las aves de corral en ocho (8) países de Asia (Camboya, China, Indonesia, Japón, Laos, Corea del Sur, Tailandia y Vietnam) a fines de 2003 y a principios de 2004. Durante esas fechas, más de 100 millones de aves en las áreas afectadas murieron a causa de la enfermedad o tuvieron que ser sacrificadas para poder controlar el brote. En marzo de 2004, se recibieron informes que los brotes estaban bajo control. A fines de junio de 2004, sin embargo, nuevos brotes mortales de influenza A (H5N1) entre las aves de corral fueron reportados por varios países en Asia (Camboya, China, Indonesia, Malasia [por primera vez], Tailandia y Vietnam.) Se supone que estos brotes sean progresivos.

En Tailandia y Vietnam se reportaron infecciones humanas de brotes de influenza A (H5N1) durante ambos periodos. Las investigaciones recientes indican que los virus que parecen no causar enfermedades pueden, después de haber circulado poco tiempo en una población avícola, mutarse en un virus que probablemente puede causar muchas enfermedades.

La epidemia de 1983-1984 en los Estados Unidos, influenza A (H5N2), inicialmente causó un índice bajo de mortalidad, pero a los seis (6) meses se convirtió en un virus con mucha posibilidad de causar enfermedades, con un índice de mortalidad que casi llegó al 90 por ciento. Para controlar el brote fue necesario destruir más de 17 millones de aves a un costo de casi 65 millones de dólares. Durante la epidemia de 1999-2001 en Italia, el virus de la influenza A (H7N1) que inicialmente presentó pocas posibilidades de causar enfermedades, se convirtió en nueve (9) meses en un virus con muchas posibilidades de causar enfermedades. Más de 13 millones de aves murieron o tuvieron que ser sacrificadas.

**P. ¿CÓMO SE PUEDE DESARROLLAR LA INFLUENZA AVIARIA EN UN VIRUS QUE PUEDE INFECTAR A LOS HUMANOS?**

R. Los peritos de la salud creen que el virus de la influenza se origina en las aves salvajes y estas a su vez lo transmiten a las aves domésticas. Los virus no se transmiten de las aves a los humanos. Sin embargo, si se transmiten de las aves a los cerdos. Los cerdos son recipientes intermediarios

# LA GRIPE PANDEMICA



## Datos, Preguntas Y Respuestas

porque son genéticamente similares a los humanos. Además, los cerdos son susceptibles a tipos de influenza que afectan a los humanos y a las aves, y los expertos en la salud creen que los cerdos cuando se infectan simultáneamente con virus humanos y virus de aves se combinan en “una mezcla de recipientes” Estos virus se unen y se forman en un nuevo virus. Los humanos tienen poca resistencia a esta nueva cepa de influenza, y puede convertirse rápidamente en una pandemia.

Algunos peritos de la salud estiman que más de 800.000 personas en los Estados Unidos pueden morir de una influenza pandémica aviaria.

**P. ¿CÓMO SE PROPAGA LA INFLUENZA?**

R. La influenza es muy contagiosa. La gente puede transmitir el virus hasta siete (7) días o más después de haber aparecido los síntomas de la enfermedad. La gente inhala el virus de las partículas en el aire al encontrarse cerca de aquellos que tienen la gripe y de los que hablan, tosen o estornudan. El virus se puede propagar en el aire desde una (1) a dos (2) yardas, y puede permanecer vivo durante varias horas en las manos y las superficies. La gente también se puede infectar al tocar a las personas que están enfermas (por ejemplo, besándose o dando apretones de mano), o por el contacto con objetos donde ha caído el virus, (por ejemplo, los teléfonos, los tiradores de las puertas, los platos y los pasamanos), y luego tocándose la nariz, la boca o los ojos. Los virus se propagan fácilmente donde hay mucha gente o donde se vive, trabaja, o estudia muy cerca de otras personas. Los virus de las gripes viven más tiempo en los lugares frescos y secos. Pueden vivir de uno (1) a dos (2) días en las superficies duras, y de ocho (8) a doce (12) horas en las telas, las toallitas de papel, y el papel.

**P. ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA INFLUENZA?**

R. Una persona empieza a desarrollar los síntomas de la gripe de uno (1) a cuatro (4) días después de haberse infectado con el virus. Las características más prominentes de la gripe son fiebre repentina (100.4° F o más alta), tos seca, malestar en el cuerpo, especialmente en la cabeza, la parte inferior de la espalda y en las piernas. Por lo general la persona se siente muy débil y cansada y no desea salir de la cama. Otros síntomas son: escalofríos, dolor en la parte detrás de los ojos, desgano, dolor de garganta y congestión o mucosidad nasal. La persona se siente débil y cansada y no quiere comer. Por lo general se siente muy enferma y quiere quedarse en la cama. La fiebre baja después de tres (3) o cinco (5) días y la persona se empieza a sentir mejor.

# LA GRIPE PANDEMICA



## Datos, Preguntas Y Respuestas

Sin embargo, el cansancio y la tos pueden durar varias semanas.

La gente muchas veces equivocadamente llama a los trastornos estomacales y al catarro “la gripe”. Ambos son muy diferentes a la influenza. Raramente causa vómito y diarrea, excepto en los niños pequeños o en los ancianos.

**P. ¿CUÁN GRAVE ES LA INFLUENZA?**

R. La mayoría de la gente sana se recupera de la influenza sin problemas serios. Sin embargo, algunas personas corren el riesgo de tener complicaciones que pueden ser muy serias y hasta mortales.

Algunas personas, tales como los niños muy pequeños y los ancianos corren más riesgos porque las defensas (el sistema inmune) de sus cuerpos son más débiles. Las mujeres embarazadas, especialmente aquellas en el segundo o tercer mes de embarazo, también corren más riesgo de contraer neumonía e insuficiencia pulmonar después de haber contraído infecciones de la influenza y pueden hasta causarles la muerte. De igual forma, aquellas personas que sufren de otras enfermedades como el cáncer, el VIH y el SIDA, las personas que han recibido transplantes de órganos y aquellas que toman ciertos medicamentos, frecuentemente tienen complicaciones.

Otras personas que corren riesgos son aquellas que sufren de condiciones crónicas (por largo tiempo) tales como de enfermedades del corazón, enfermedades de los pulmones (asma, fibrosis quística, enfisema), enfermedades de los riñones y diabetes. Cuando el sistema del cuerpo no es fuerte, las bacterias invaden con más facilidad a las células que el virus ha dañado y ocasionan otras enfermedades como la neumonía. La influenza también puede estresar tanto al cuerpo que las demás enfermedades crónicas preexistentes se empeoran.

**P. ¿CUÁL ES LA MEJOR PROTECCIÓN CONTRA LA INFLUENZA?**

R. La vacunación es la mejor protección para evitar o aminorar la gravedad. Se recomienda vacunarse una vez la vacuna contra la cepa pandémica esté disponible.

# LA GRIPE PANDEMICA



## Datos, Preguntas Y Respuestas

**P. ¿CUÁNDO ESTARÍA DISPONIBLE LA VACUNA CONTRA UNA PANDEMIA?**

R. La vacuna no estaría disponible en las primeras etapas de una pandemia; se calcula que su desarrollo requeriría varios meses. Los científicos alrededor del mundo trabajarían conjuntamente para seleccionar la cepa del virus que presentara la mejor protección contra ese virus, y luego los fabricantes usarían la cepa seleccionada para desarrollar una vacuna. Una vez se haya identificado una cepa de influenza con potencial pandémico, se requerirían varios meses para tenerla disponible mundialmente. Si llegase a ocurrir una pandemia, se espera que el gobierno de los Estados Unidos trabaje con muchos grupos asociados para recomendar el uso temprano de la vacuna.

Las provisiones de la vacuna estarían limitadas en las primeras etapas de la pandemia y tendría que haber prioridades. Esto se realizó durante la estación de virus en los años 2004-05 durante la escasez de la vacuna. Los grupos prioritarios incluyeron a:

- La gente de 65 años y mayor; y los niños de seis (6) a 23 meses
- Los adultos y los niños con enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer, el VIH, el SIDA, el asma, y las enfermedades de los riñones y del corazón
- Los que residen en instituciones por mucho tiempo
- Los niños de seis (6) meses a 18 años que han estado en terapia crónica de aspirina
- Los trabajadores de la salud involucrados en el cuidado directo de pacientes
- Las personas que cuidan a enfermos en las casas y las personas que tienen contacto en la casa con niños menores de seis (6) meses

**P. ¿QUIÉNES NO SE DEBEN VACUNAR?**

R. Las personas que son sumamente alérgicas a los huevos porque los virus que se usan para la fabricación de la vacuna crecen en los huevos

- Las personas que han tenido reacciones a la vacuna de la gripe
- Las personas que han tenido principios del Síndrome de Guillain-Barré durante los seis (6) meses después de haber sido vacunados contra la influenza
- Los niños menores de seis (6) meses

# LA GRIPE PANDEMICA



## Datos, Preguntas Y Respuestas

Si una persona corre el riesgo de sufrir complicaciones a causa de la influenza y no se puede vacunar, su médico le puede recetar una droga antivírica como protección durante la pandemia.

Las drogas antivíricas previenen que el virus se multiplique. Es una buena idea preguntarle al médico acerca de esta droga si usted es alérgico a la vacuna. El necesita saber sus problemas médicos, los medicamentos que están disponibles, y los posibles efectos secundarios de la droga. La vacuna es segura para las mujeres embarazadas, las madres que están amamantando a sus pequeños y los niños.

Los médicos también pueden recetar las drogas antivíricas para:

- Las personas que corren altos riesgos a pesar de haber sido vacunadas, si necesitan protección adicional
- Las personas que fueron vacunadas después que el virus estaba en la colectividad y necesitan protección adicional por dos (2) semanas hasta que la vacuna tome su efecto
- El público en general si hay una pandemia y la vacuna contra la cepa de la pandemia no está disponible o no es suficiente

Una persona que sufre de una enfermedad menor se puede vacunar. Sin embargo, debe consultar al médico si tiene fiebre de 100 grados Fahrenheit o más alta, o si presenta otros síntomas.

**P. ¿QUÉ REACCIONES A LA VACUNA CONTRA LA GRIPE SUFREN LAS PERSONAS?**

R. Algunas personas creen que les dará gripe si se vacunan contra la gripe. Esto no es posible porque el virus en la vacuna se ha destruido. La reacción más común a la vacuna contra la gripe es rojura y dolor donde se penetró la aguja en la piel. Por lo general, esto desaparece a los dos días. A algunas personas les da fiebre, cansancio y picazón después de seis (6) a doce (12) horas. Estas molestias desaparecen en uno (1) o dos (2) días. Las reacciones más fuertes son muy raras. Se debe hablar con el proveedor de la vacuna acerca de los beneficios o riesgos de la vacuna.

**P. ¿CUÁNTO TIEMPO SE NECESITA PARA QUE LA VACUNA TENGA EFECTO?**

R. El cuerpo se toma como dos (2) semanas después de la vacunación para desarrollar anticuerpos contra el virus de la gripe. Mientras tanto, se corre el riesgo de contraer la gripe.

# LA GRIPE PANDEMICA



## Datos, Preguntas Y Respuestas

**P. ¿HAY UNA VACUNA NUEVA QUE PUEDE SER ADMINISTRADA COMO UNA ALTERNATIVA LA INYECCIÓN DE LA VACUNA?**

R. Sí. La vacuna intranasal de virus vivos atenuada (VIVVA) se puede administrar con un simple vaporizador nasal. Sin embargo, no se recomienda para todos.

Los individuos en los siguientes grupos NO deben recibir la vacuna intranasal de virus vivos atenuada (VIVVA):

- Las personas mayores de 50 años y los niños menores de cinco (5)
- Las mujeres embarazadas
- Las personas en contacto cercano con aquellos que tienen un sistema inmune sumamente débil que requieren cuidados en un ambiente de protección
- Las personas que tienen problemas largos de salud como las enfermedades del corazón, las enfermedades de los riñones, las enfermedades de los pulmones como el asma, la diabetes, la anemia, o aquellas que tienen un sistema inmune débil
- Las personas que cuidan enfermos que tienen un sistema inmune débil se deben vacunar contra la gripe

La vacuna intranasal de virus vivos atenuada se recomienda para las personas entre los cinco (5) a 49 años de edad en buen estado de salud.

**P. ¿QUÉ TRATAMIENTO RECIBEN LAS PERSONAS QUE HAN CONTRAÍDO LA GRIPE DE LAS AVES?**

R. Los estudios sugieren que las medicinas antiviricas que requieren receta médica y que están aprobadas contra las gripes para los virus que contraen los humanos, pueden ser efectivas para prevenir la infección de la gripe de las aves en los humanos. Sin embargo, los virus de las gripes pueden ser resistentes a estas drogas, así que estos medicamentos no siempre son efectivos.

El virus de la influenza A (H5N1) que actualmente está afectando a las aves en Asia y que ha causado muertes y enfermedades a los humanos es resistente al amantadin y al rimantadin, dos (2) medicamentos antiviricos que se usan comúnmente para la influenza. Dos (2) otros medicamentos antiviricos, aseltamavir y zanamavir, pueden ser efectivos para el tratamiento de la gripe causada por el H5N1 virus, aunque aun hay que realizar más estudios para probar su efectividad.

# LA GRIPE PANDEMICA



## Datos, Preguntas Y Respuestas

**P. ¿QUÉ MAS SE PUEDE HACER?**

R. Además de vacunarse, el único paso más importante que la gente debe tomar para prevenir la gripe es **LAVARSE LAS MANOS**.

- **LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA**, especialmente después de haber estado en contacto con alguien que tiene una infección respiratoria o con niños que sufren virus frecuentemente pues ellos son los principales propagadores de los virus en la colectividad.
- No dé apretones de mano
- **LÁVESE LAS MANOS DESPUÉS DE LIMPIARLE LA NARÍZ A UN NIÑO**

Es bueno que todos tengamos el hábito de lavarnos las manos antes de las comidas y después de haber tosido, estornudado, o soplado la nariz. Es mejor lavarse las manos con jabón y agua tibia, fregándose las muñecas, las palmas de las manos, los dedos y las uñas por 10 a 15 segundos. Enjuague y seque con una toalla seca y limpia.

Fíjese en las veces que se restriega los ojos y se toca la boca y la nariz, y trate de evitar estos hábitos. Así evitará que le entre un virus por las vías respiratorias si ha tocado recientemente a alguien que tiene gripe, un objeto que ha usado esa persona, o una superficie donde se ha asentado un virus.

- Recuerde no compartir los utensilios de comer o las bebidas
- No visite a la gente que tenga la gripe a menos que sea absolutamente necesario. Si un miembro de su familia tiene la gripe, mantenga sus objetos personales, como las toallas, separados del resto de la familia
- Limpie las superficies (tales como el lavamanos y los grifos en los baños, y el fregadero y los mostradores en la cocina) después que el enfermo las haya tocado, con una mezcla de una parte de cloro estándar para el hogar y diez partes de agua.
- Evite encontrarse en lugares donde hay mucha gente

Si usted se cuida, usted fortalece el bienestar físico y mental de su cuerpo y le da la habilidad de luchar contra las infecciones y permanecer en buen estado de salud. No fumar es particularmente muy importante para los pulmones y las vías respiratorias. Beber abundante agua ayuda a mantener las vías respiratorias húmedas y facilita que el sistema se libere de materiales indeseables.

# LA GRIPE PANDEMICA



## Datos, Preguntas Y Respuestas

Tal vez quiera ponerse una máscara facial para prevenir la propagación de la enfermedad. La máscara prevendrá que casi todas las gotitas de los estornudos y la tos se propaguen en el aire. También sirve de barrera contra alguien que se toca la boca o la nariz. Aquellos que ya están enfermos o que han estado expuestos y las personas que cuidan a los enfermos deben usar máscaras faciales para prevenir propagar la infección.

La máscara puede ser tipo quirúrgica, o de pintor (disponible en casi todas las ferreterías) o un pañuelo amarrado para cubrirse la boca y la nariz. Bote las máscaras diariamente; lave los pañuelos todos los días. Las máscaras o los pañuelos se deben cambiar inmediatamente después de toser o estornudar.

### **P. ¿QUÉ PREPARATIVOS SE DEBEN HACER?**

R. Haga planes con tiempo. Piense en conseguir más ayuda y que necesitará si le da la gripe. Si vive solo, o es un padre sin pareja de niños pequeños, o es la única persona que cuida a un adulto delicado o incapacitado, también debe hacer lo siguiente:

- Tenga suficientes líquidos (jugos, sopas, etc.) a la mano para que le alcance a usted y a su familia de una (1) o dos (2) semanas
- Tenga suficientes artículos básicos del hogar (por ejemplo, toallitas de papel, desinfectantes, máscaras) para que le alcance de una (1) o dos (2) semanas
- Tenga acetaminofina (tal como Tylenol®) y un termómetro en su armario de medicinas. ¿Sabe usted usar y leer correctamente un termómetro? Si no lo sabe, no le dé vergüenza preguntarle a alguien que lo enseñe
- Piense en alguien a quien usted pueda pedirle ayuda si usted se pone muy enfermo con la gripe
- Piense en alguien que lo pueda ayudar a cuidar sus niños en caso de que la escuela o la guardería esté cerrada debido a la pandemia y usted tenga que trabajar

### **P. ¿QUÉ PASOS DEBO SEGUIR SI TENGO LA GRIPE?**

1. **DESCANCE** - Es posible que se sienta muy débil y cansado hasta que la temperatura le baje dentro de tres (3) días más o menos. El descanso lo hará sentir mejor y su cuerpo usará la energía para luchar contra la infección. Debe tratar de evitar el contacto con otros mientras la infección sea contagiosa. Ese periodo dura mas o menos seis (6) días después de haber sentido los síntomas.

# LA GRIPE PANDEMICA



## Datos, Preguntas Y Respuestas

2. **BEBA ABUNDANTE AGUA.** Usted tiene que reemplazar los fluidos corporales que ha perdido debido a la fiebre (sudor.) La orina de color oscuro quiere decir que tiene que tomar más líquidos. Los líquidos, especialmente los calientes, como la sopa de pollo, ayudan a desprender las mucosidades. Trate de beber un vaso de líquido cada hora cuando está despierto.
3. **TOME ACETAMINOFINA** (como Tylenol®) o **IBUPROFENO** (como Advil® o Motrin®) como se recomienda en el frasco para la fiebre y para mejorar el dolor muscular a menos que su médico le indique otra cosa. **LOS MENORES DE 18 AÑOS NO DEBEN TOMAR ASPIRINA U OTRO PRODUCTO QUE CONTIENE ASPIRINA.** La combinación de la influenza y la aspirina a esa edad puede causar el Síndrome de Reye, una enfermedad sumamente seria que afecta al sistema nervioso y al hígado. **LOS ANTIBIÓTICOS NO TIENEN EFECTO CONTRA LA INFLUENZA** porque es un virus y los antibióticos combaten las bacterias. Si usted tiene una infección secundaria, el médico le puede recetar antibióticos, pero estas drogas no son para la gripe. Una bolsa de agua caliente o una bolsa eléctrica también alivia los dolores musculares. Un baño con agua tibia y sal de Epson puede aliviarlo bastante.
4. **HAGA GÁRGARAS** con un vaso de agua tibia para aliviar el dolor de garganta.
5. Para la tupidéz de la nariz, use **GOTAS DE SALINA** o un rociador que contenga agua salada, pero sin medicamento. Trate de no soplar la nariz porque puede forzar la infección a los senos nasales prolongando el sufrimiento. Limpíese la nariz con toallitas de papel desechables y bótelas en la basura inmediatamente. Cúbrase la boca y la nariz con toallitas de papel al toser o estornudar y deséchelas también en la basura. **LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA.**
6. **NO FUME.**
7. Si usted es un padre sin pareja, o si tiene la responsabilidad de cuidar a alguien que está delicado de salud o incapacitado, tal vez debe **LLAMAR a ALGUIEN PARA QUE LO AYUDE** hasta que se sienta mejor.
8. Pregúntele al farmacéutico que medicina puede comprar **SIN RECETA MÉDICA** que más le conviene. Dígale si usted sufre de una enfermedad crónica o si está tomando otros medicamentos.
9. **LEA LA ETIQUETA** para asegurarse que los ingredientes son para los síntomas que usted siente, y fíjese en la posible interacción con otros medicamentos que está tomando o con otras condiciones de su salud.
10. **LA TOS PUEDE SER BENEFICIOSA** si le ayuda a sacar la mucosidad. Si tiene una tos seca que no lo deja dormir, use un supresor de tos, es sano y efectivo. Para aflojar la mucosidad en los pulmones congestionados, tome un expectorante. Sin embargo, no es bueno tomar un supresor y un expectorante al mismo tiempo. Lea las etiquetas cuando compre medicamentos para asegurarse que está comprando lo que usted desea.

# LA GRIPE PANDEMICA



## Datos, Preguntas Y Respuestas

11. LOS DESCONGESTIONANTES ayudan a encoger los vasos sanguíneos que causan la congestión nasal. Hay dos tipos de pastillas y de rociadores o gotas para la nariz. Las gotas para la nariz y los rociadores surten efecto en unos minutos. Son mejores y producen menos efectos secundarios que las pastillas. Sin embargo, el efecto sólo dura dos (2) o tres (3) días y entonces empeoran la situación. Si después de tres días aun tiene congestión en la nariz, tal vez debe empezar a tomar pastillas descongestionantes que empiezan a tomar efecto de media hora a una hora. Pueden causar sequedad en la boca, perturbaciones para dormir y otros efectos secundarios.
12. DOLOR DE GARGANTA – Para el dolor de garganta tome medicamentos que le den sueño.

**Observación: Los ancianos son más sensitivos a los medicamentos en general y tienen más efectos secundarios, especialmente en el sistema nervioso (por ejemplo, confusión.) Es mejor no tomar más de tres (3) o cuatro (4) medicamentos al mismo tiempo. Si tiene dudas acerca de las medicaciones, no deje de consultarlo con el farmacéutico.**

**P. ¿CUALES SÍNTOMAS DE LA INFLUENZA SE MANIFIESTAN PRIMERO EN LOS NIÑOS?**

- R. Los primeros síntomas que se presentan en los niños son la fiebre y una tos repentina. Los niños menores de dos (2) meses se pueden enfermar y ésta enfermedad puede progresar rápidamente a una gravedad. Tosen menos si tienen neumonía y frecuentemente sólo tienen señas específicas, tales como no querer comer, dificultad para respirar, fiebre o temperatura baja. Recuerde NO le dé aspirina a un niño o a una persona menor de 18 años que tiene la gripe.

Los niños y los jovencitos sienten los mismos síntomas de la gripe que los adultos. Los niños jóvenes y los lactantes probablemente tengan los mismos síntomas, pero no nos pueden decir que les duelen los músculos o la cabeza. Estos niños tal vez se ponen irritables y comen poco. Algunas veces lloran con ronquera y tos, a la que muchas veces se le llama difteria. A los niños pequeños también les da diarrea, vómito y dolor de estómago, especialmente a los niños menores de seis (6) años.

**P. ¿CÓMO DEBO CUIDAR A UN NIÑO CON LA INFLUENZA?**

- R. Algunos de los cuidados que se le debe dar a un niño con influenza son:

- Darle acetaminofina (como Tylenol®) o Ibuprofeno (como Advil® o Motrin®) cada cuatro (4) a seis (6) horas para la fiebre, en la dosis que se recomienda en el paquete (a menos

# LA GRIPE PANDEMICA



## Datos, Preguntas Y Respuestas

que el médico le indique otra cosa.) NO LE DÉ ASPIRINA. Un farmacéutico puede recomendarle un medicamento que puede comprar sin receta médica para la fiebre

- Los antibióticos NO se recetan para la influenza si no se presentan complicaciones. Los antibióticos se usan para combatir las infecciones bacterianas como la neumonía la o infección en los oídos
- Vista a los niños con ropa ligera y mantenga la temperatura del cuarto a 68 grados Fahrenheit
- Evite darle baños fríos
- Deje que el niño descanse y que permanezca en la casa si es posible seis (6) días o más para que no transmita el virus a los demás niños
- Use gotas de sal para la nariz congestionada. Deseche los pañuelos de papel tan pronto le haya limpiado la nariz al niño. Enséñele al niño a cubrirse la boca y la nariz cada vez que tose o estornuda y luego a desechar las toallitas de papel. Lávese las manos con frecuencia y enséñele a lavarse sus manos, especialmente después de haberse limpiado la nariz

### P. ¿CUÁNDO DEBO LLEVAR A MI NIÑO AL MÉDICO?

R. El cuidado médico es esencial si su niño:

- Tiene alguna enfermedad del corazón o de los pulmones o cualquier enfermedad crónica que requiere cuidados médicos con regularidad; está enfermo o está tomando medicamentos o recibiendo tratamiento que afecta a su sistema inmune; toma aspirina con regularidad para una condición médica
- Tiene dificultad para respirar
- Tiene menos de seis (6) meses de edad y fiebre de 100 grados Fahrenheit o más
- Tiene fiebre por más de cinco (5) días
- Está constantemente irritable y no se calma
- Está inquieto y no le interesa jugar con sus juguetes
- Bebe tan poco líquido que no está orinando por lo menos cada seis (6) horas cuando está despierto
- Vomita por más de cuatro (4) horas, o tiene una diarrea muy severa (Observación: una secreción verde o amarilla de la nariz no quiere decir que el niño tiene una infección bacteriana y necesita antibióticos)

# LA GRIPE PANDEMICA



## Datos, Preguntas Y Respuestas

LLEVE SU NIÑO A LA SALA DE EMERGENCIA O LLAME AL 911 SI SU NIÑO:

- Tiene mucha dificultad para respirar que no parece ser de congestión nasal
- Tiene los labios morados
- Cojea o no se puede mover
- No se puede despertar, está muy callado o no responde
- Tiene la nuca rígida
- Parece estar desconcertado
- Le da una convulsión
- No ha mojado el pañal durante las pasadas 12 horas

**P. ¿POR CUÁNTO TIEMPO ESTARÉ CONTAGIOSA?**

R. Los síntomas empiezan de uno (1) a cuatro (4) días, dos días promedio después que el virus entra al cuerpo. Algunas personas pueden infectarse con el virus de la gripe, pero no presentan síntomas. Durante ese tiempo, aquellas personas aun pueden transmitir el virus a otros. Según los estudios científicos los adultos pueden propagar el virus de un (1) día antes de empezar a sentir los síntomas hasta siete (7) días después de haberse enfermado. Los niños pequeños pueden transmitir el virus por más de siete (7) días. Generalmente, sin embargo, el virus se propaga más antes que después de haberlo contraído.

**P. ¿CUÁNTO TIEMPO SE NECESITA PARA RECUPERARSE?**

R. Por lo general, la gente se empieza a sentir mejor después que la temperatura del cuerpo se normaliza, en unos tres (3) días, y puede regresar a sus actividades normales, como el trabajo, en una semana. Es común sentir cansancio y tos durante unas semanas más.

**P. ¿CUÁNDO SE REQUIERE ATENCIÓN MÉDICA?**

R. Si usted es una persona normalmente sana y ha estado sufriendo con la gripe, es hora de llamar al médico o a los servicios médicos de emergencia, si:

- Le falta la respiración cuando está en reposo o cuando no está muy activo
- La respiración es difícil o dolorosa
- La tos produce esputo con sangre
- El respirar y expirar produce ruidos

# LA GRIPE PANDEMICA



## Datos, Preguntas Y Respuestas

- Ha tenido fiebre por tres (3) o cuatro (4) días y no ha mejorado – o ha empeorado
- Se ha empezado a sentir mejor, pero de repente le da fiebre alta y se empieza a sentir mal de nuevo
- Tiene mucho sueño y le es difícil permanecer despierto, o se siente desorientado y confuso
- Tiene mucho dolor en los oídos

BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA TAN PRONTO SEA POSIBLE para prevenir que su condición se empeore. Tal vez la bacteria haya penetrado en sus tejidos dañados. Si es así, su médico puede recetarle un antibiótico.

Si le da la gripe y usted sufre de una enfermedad del corazón o de los pulmones o de otra condición crónica que requiere atención médica con regularidad, si se siente débil, o está enfermo, o está en tratamiento o tomando medicamentos que afectan a su sistema inmune, LLAME A SU MÉDICO. Si tiene una enfermedad larga, su médico puede recomendarle que cambie su rutina usual y/o ponerlo en un tratamiento para la gripe y prevenir complicaciones; por ejemplo, tomando drogas antivíricas. Estos medicamentos deben tomarse dentro de las primeras cuarenta horas después de empezar a sentir los síntomas para que sean efectivos, así que llame a su médico de inmediato.

**P. ¿QUÉ MEDICAMENTOS ME RECETARÁ EL MÉDICO?**

R. Recientemente, las drogas antivíricas se han desarrollado para combatir los virus. Para tratar la influenza, las drogas antivíricas se comienzan a tomar dentro de las primeras cuarenta horas después de empezar a sentir los síntomas de la gripe. Durante una pandemia, las drogas antivíricas estarán escasas. Lo más posible es que los individuos que tienen enfermedades crónicas sean los primeros en recibir el tratamiento con estas drogas antivíricas. Si usted tiene prioridad por su condición médica y tiene los síntomas de la gripe, debe llamar a su médico inmediatamente. Si es una persona en buen estado de salud y no tiene prioridad para recibir tratamiento con drogas antivíricas, no necesita llamar a su médico a menos que tenga síntomas más severos como ya se ha mencionado.

**P. ¿ADEMÁS DE OÍR LAS NOTICIAS ACERCA DE LA SITUACIÓN, DONDE PUEDE LA GENTE OBTENER MÁS INFORMACIÓN?**

# LA GRIPE PANDEMICA



## Datos, Preguntas Y Respuestas

R. Hay muchos recursos de información disponibles al público:

- Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades  
Teléfono directo, llamada gratis:  
800-CDC-INFO (800-232-4636) o 888-232-6348 (TTY)
- Control para los Envenenamientos, 800-222-1222

### LA GRIPE EN LOS ANIMALES

P. ¿LE PUEDE DAR LA GRIPE A LOS ANIMALES?

R. Sus animales domésticos pueden enfermarse con diferentes tipos de la influenza

La influenza en los gatos es una infección viral que causa síntomas similares a la influenza en los humanos, incluyendo estornudo, mucosidad en la nariz y los ojos y falta de la voz. Los gatos que se recuperan de la gripe felina pueden ser portadores del virus de la gripe y pueden transmitirlo a otros gatos por muchos años más.

A los perros que les da la gripe les da fiebre, mucosidad nasal y estornudo, y de vez en cuando tosen. Existe la vacuna para la gripe canina que se llama bordatella, o "tos canina."

La influenza puede ser mortal para los cachorros y gatitos. Se debe vacunar a los cachorros y gatitos varias veces durante el primer año de sus vidas, y luego una vez cada año hasta que estén grandes. Los perros adultos que permanecen mucho tiempo alrededor de otros animales, como en los salones de belleza para perros y en las perreras, se deben vacunar dos veces por año.

Si a un animal le da la gripe, se le debe dar mucho líquido. Tal vez tenga que cambiarle la alimentación por una comida mojada que contenga hasta un 75 por ciento de agua. Los veterinarios también atienden a los animales que tienen la gripe para hacerlos sentir mejor. Los descongestionantes, las multivitaminas y los líquidos también se recetan para los animales que sufren con el virus de la gripe. Es importante mantener la nariz de un gato enfermo con la gripe libre de mucosidad limpiándole suavemente la nariz con un trapo húmedo. Los gatos no pueden comer si no pueden oler la comida. Agréguele sardinas tibias a la comida para solucionar ese problema. A los gatos se les puede dar un medicamento para estimularles el apetito.

# LA GRIPE PANDEMICA



## Datos, Preguntas Y Respuestas

Se han recibido informes acerca de gatos en el sureste de Asia que han tenido la influenza aviaria. Actualmente los funcionarios de la salud están estudiando estos informes. La Organización Mundial de la Salud dice que los gatos infectados con la influenza aviaria no parecen presentar un peligro para la salud humana.

Las aves también se infectan con el virus de la gripe y se debe llamar al veterinario cuando se enferman.

Algunos mamíferos son susceptibles a la cepa de la influenza aviaria que se está monitoreando en el sureste de Asia. Entre estos animales están incluidos los cerdos, los visones y los hurones, pero los cerdos parecen ser los únicos mamíferos de importancia para los humanos.

Los animales domésticos que se enferman deben separarse de los otros animales. Por lo general, los perros y gatos NO transmiten la gripe a los humanos.

Se recomienda lavarse muy bien las manos después de tocar CUALQUIER animal que tiene la gripe.

**P. ¿QUÉ TRATAMIENTO SE RECOMIENDA PARA LOS ANIMALES QUE TIENEN LA GRIPE?**

- R. Si sospecha que su animal doméstico tiene la gripe, consulte con su veterinario. Si tiene más de un animal, separe los animales sanos de aquellos que parecen estar enfermos. Estos se pueden mantener en lugares cerrados, como jaulas o en áreas cercadas. Como precaución general, **LÁVESE LAS MANOS** muy bien con agua y jabón después de haber tocado animales domésticos.

Los animales que parecen tener la influenza aviaria deben recibir muchos cuidados y reposo.

**P. ¿QUÉ SE DEBE HACER CON LOS ANIMALES QUE MUEREN DE ESTA ENFERMEDAD?**

- R. Póngase en contacto con los funcionarios de orden público o de control de animales **INMEDIATAMENTE** para desecharlos de una manera segura y humana. **NO TOQUE** el cuerpo. **MANTENGA A LOS DEMÁS ANIMALES** y a la **GENTE** lejos.

# LA GRIPE PANDEMICA

