

Lo que usted necesita saber sobre la gripe



Información general

- Hay diferentes tipos de virus de la gripe. La H1N1 es uno de ellos.
- Síntomas de la gripe:
 - Fiebre, tos, dolor de garganta, dolor generalizado de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga.
 - Algunas personas presentan diarrea y vómitos.
- El virus de la gripe se transmite principalmente de una persona infectada a una sana a través de la tos o estornudos.
- Las personas podrían infectarse al tocar objetos contaminados con el virus de la gripe y luego tocarse la boca o nariz.
- Las personas infectadas pueden infectar a otras una semana antes de presentar síntomas y hasta un poco más de 7 días después de comenzar con los síntomas.

*** Esta es solo información general. Si tiene preguntas específicas sobre sus síntomas, llame a su médico.**

Si usted esta enfermo o cree tener la gripe – ¿Qué es lo que debe hacer?

- **Las personas infectadas y con síntomas leves debe**
 - Permanecer en casa
 - Tomar abundantes líquidos
 - Tratar los síntomas con medicinas que no necesitan recetas médicas como acetaminofen (Tylenol).
- Las personas con síntomas leves NO necesitan hacer una cita con el medico o hacerse el examen para detectar el virus de la gripe porcina (H1N1).
- **Busque ayuda médica si usted tiene:**
 - Problemas respiratorios
 - Deshidratación debido a diarrea y vómitos
 - Fiebre que no baja de 101 F después de tomar acetaminofen
 - Síntomas severos de la enfermedad
- Favor llame por teléfono antes de ir a la oficina de su medico de manera que ellos lo estén esperando.
- Como cortesía hacia otras personas, si esta enfermo, lave sus manos frecuentemente y use una mascarilla para evitar la transmisión del virus de la gripe a otras personas.

¿Cómo protegerse?

- El lavado frecuente de manos ayudará a matar el virus causante de la gripe porcina (H1N1). Lave sus manos frecuentemente por 20 segundos con agua y jabón, o sino use loción germicida que contenga al menos 60% de alcohol etílico.
- Por el momento, no hay necesidad de evitar lugares donde se concentren muchas personas, transporte publico o la escuela. Las personas sanas NO tienen que usar mascarillas.
- Evite contacto con personas enfermas.
 - Las gotas de saliva de tos o estornudos pueden suspenderse en el aire y moverse hasta 6 pies de distancia.
 - Algunos virus pueden permanecer vivos por 24 horas o más.
 - Los virus pueden vivir sobre las mesas, perillas y otras superficies.

¿Quién debería ser vacunado?

La vacunación es la mejor protección contra la gripe y se le recomienda a todas las personas. Usted necesitará dos vacunas para estar totalmente protegido este año, una contra la gripe de temporada y otra contra la gripe H1N1. Póngase en contacto con su proveedor de asistencia médica para averiguar si están disponibles.

¿Qué grupos recibirán prioridad para la vacunación H1N1?

La vacuna H1N1 estará disponible en un suministro limitado a principios de octubre. Los grupos siguientes deberían conseguir la vacuna en cuanto esté disponible porque tienen más alto riesgo de complicaciones, además de tener mayor probabilidad de entrar en contacto con el virus H1N1:

- Mujeres embarazadas
- Personas que cuidan o viven con niños menores de 6 meses de edad
- Personal que provee asistencia médica o servicios médicos de emergencia.
- Personas de entre 6 meses a 24 años de edad
- Los adultos quienes tengan condiciones de salud crónica o sistemas inmunológicos comprometidos como: asma, diabetes, VIH, etc.

Línea telefónica de información sobre la gripe: 1-888-865-0564 o 650-573-3927 (Lunes a Viernes de 8:00AM a 5:00PM)

¿Es catarro o gripe?

La gripe es peor que el catarro común. Los síntomas de la gripe como fiebre, dolor de cuerpo, cansancio extremo y tos seca son más comunes e intensos. El catarro común usualmente es menos intenso que la gripe. Las personas infectadas con el catarro común tienen más posibilidades de presentar congestión y secreción nasal.

Síntomas	Gripe	Catarro común	Alergias
Fiebre	Usualmente de 102 F, pero puede ser de 104F y durar aproximadamente de 3-4 días	Rara en adultos y niños grandes, pero puede ser tan alta como 102 F en infantes y niños pequeños	No
Dolor de cabeza	Inicio abrupto y puede ser severo	Raro	Raro
Dolor muscular	Usualmente severo	Nunca o leve	Nunca
Cansancio extremo	Inicio abrupto y puede ser severo	Nunca	Nunca
Secreción nasal	Algunas veces	Frecuentes	Frecuentes
Estornudos	Algunas veces	Frecuentes	Frecuentes
Dolor de garganta	Algunas veces	Frecuentes	Algunas veces
Tos	Frecuente y puede ser severa	Leve a moderada	Leve a moderada