

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si usted vive en una area donde se hayan identificado casos de la gripe porcina y se siente enfermo con síntomas parecidos a la gripe tales como fiebre, dolores corporales, nariz que le corre, dolor de garganta, nausea o vómito o diarrea, tal vez usted quiera comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud. Ellos determinarán si usted requiere de algún análisis o tratamiento.

Si usted está enfermo, usted debe quedarse en casa y evitar contacto con otras personas lo más posible para evitar la propagación de su enfermedad. No acuda al trabajo o a la escuela si está enfermo. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Esto podría prevenir que las personas a su alrededor se enfermen. Ponga su pañuelo usado en la basura. Cúbrase la boca y nariz al estornudar con las manos aún si no tiene pañuelos desechables. Luego, lávese las manos. Haga esto después de cada vez que tosa o estornude.

Para más información,
visite el sitio:

www.cdc.gov/flu



 **UNM HOSPITALS**

Epidemiology Department

2211 Lomas Boulevard, NE
Albuquerque, New Mexico 87106
Phone: 505-272-0131
Fax: 505-272-0849
April 27, 2009

**University of New
Mexico Hospitals**

**Información sobre la
gripe porcina (Swine
Influenza)**



Tel: 505-272-0131

Preguntas y Respuestas Sobre la Gripe Porcina

- La gripe porcina es una enfermedad respiratoria en los cerdos causada por los virus de influenza Tipo A que causan brotes regulares en los cerdos. A las personas por lo regular no les da la gripe porcina, pero sí puede suceder.
- Casos de gripe porcina se han reportado y confirmado en los EUA. La información actualizada se puede encontrar en el sitio de internet: <http://www.cdc.gov/swineflu/investigation.htm>. CDC
- La CDC ha determinado que esta gripe porcina (H1N1) es contagiosa y se ha contagiado entre humanos. En este momento no se sabe qué tan fácil es la propagación del virus entre humanos.
- No hay evidencia de que la gripe porcina se puede transmitir por medio de los alimentos. El ingerir carne de puerco que se haya mantenido, tratado y cocinado adecuadamente es seguro. Una temperatura interna de 160 grados mata las bacterias y los virus.
- Las personas infectadas con gripe comúnmente **tienen fiebre (comúnmente alta), tos, dolores corporales, dolores de cabeza, fatiga y les corre la nariz**. Tener vómitos y diarrea también puede suceder. Tal como la gripe de temporada, la gripe porcina puede causar el empeoramiento de condiciones médicas crónicas pre-existentes.

Qué puede hacer usted

Lavarse las manos. Use jabón y agua al mojarse las manos primero con agua tibia, luego agrégue jabón, haga espuma y frótese las manos por un mínimo de 15 segundos, enjuagandose con agua tibia y secandose las manos completamente con toallas de papel.

Si usted o un miembro de su familia se llega a enfermar con síntomas parecidos a los de la gripe, **avísele a su doctor**.

La mayoría de los casos de gripe en los humanos son causados por el virus de gripe humano. Sin embargo, en caso de llegar a infectarse con el virus de gripe porcina, el departamento de salud querrá hablar con usted sobre su enfermedad y asegurarse de que otras personas con las que usted vive o trabaja no esten enfermos con el mismo virus.

Hay medicamentos disponibles para tratar a personas con la gripe porcina. Estos medicamentos deben iniciarse en los primeros 2 días de haberse enfermado para que sean más efectivos.

Es muy importante saber si los virus de gripe porcina se estan propagando entre personas para que las autoridades de salud pública puedan prevenir casos futuros.

Lo que usted puede hacer para mantenerse sano

Hay actividades diarias que las personas pueden hacer para mantenerse sanas:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo en la basura después de usarlo.
- Lávese las manos seguido con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Los limpiadores de manos a base de alcohol también son efectivos.
- Evite tocarse los ojos, nariz o boca. Los gérmenes se pueden propagar de esta manera.

Trate de evitar el contacto con personas enfermas.

- Se cree que la gripe se propaga de persona a persona por medio de tos, estornudos o por personas enfermas.
- Si usted se enferma, la CDC recomienda que se quede en casa y no acuda a su trabajo o escuela y que limite el contacto con otras personas para evitar infectarlas.