



## La Nueva Influenza H1N1: Todo Lo Que Los Residentes De Connecticut Necesitan Saber

[www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch)

**¿Qué es la nueva influenza H1N1?** La nueva influenza H1N1, o influenza porcina, es una infección respiratoria causada por un virus. Este virus puede contagiarse de personas enfermas por medio de la tos y los estornudos. La mayoría de los casos en los Estados Unidos hasta la fecha se reportan como casos leves.

**¿Cuáles son los síntomas de la nueva influenza H1N1?** Los síntomas de la nueva influenza H1N1 son parecidos a los de la influenza común de los seres humanos e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor corporal, decaimiento, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas informaron haber tenido diarrea y vómitos con la nueva influenza H1N1.

**¿Cómo se contagia la nueva influenza H1N1?** La nueva influenza H1N1 se contagia del mismo modo que la influenza estacional. El virus de la influenza se esparce principalmente de persona a persona por medio de la tos y los estornudos de personas contagiadas con la influenza. En algunas ocasiones las personas pueden contagiarse si tocan algún objeto que contenga el virus de la influenza y luego se tocan la boca o la nariz.

### **¿De qué modo puedo protegerme de la nueva influenza H1N1?**

Los siguientes son los medios más efectivos para evitar contagiarse o contagiar la nueva influenza H1N1:

- **Lávese a menudo las manos con agua y jabón**, especialmente luego de toser o estornudar. En caso de no tener agua y jabón a su alcance, utilice un gel esterilizador a base de alcohol.
- **Cubra su nariz y boca en caso de tos o estornudo** con un pañuelo descartable o con la parte interna del codo.
- **Evite tocar sus ojos, nariz o boca.** Los gérmenes a menudo se esparcen de este modo.
- **Evite el contacto directo con personas enfermas.**
- **Si está enfermo, limite el contacto con otras personas a fin de evitar el contagio.**

Éstas son las mismas medidas de precaución a tomar contra la influenza estacional y muchas otras infecciones respiratorias.

### **¿Qué debo hacer si tengo síntomas similares a la influenza H1N1?**

En caso de tener fiebre y tos o dolor de garganta debe quedarse en su casa y no ir al trabajo o la escuela por lo menos hasta pasadas 24 horas luego de que la fiebre (100° F [37,8°C]), o los síntomas de fiebre, hayan desaparecido sin necesidad de medicamentos para bajarla. Lávese las manos con frecuencia. Siempre cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude. Llame a su proveedor de servicios médicos si se encuentra lo suficientemente enfermo como para ir a un doctor. Siga el mismo criterio que utilizaría si tiene una influenza estacional normal. Si por lo general no llama al médico ante síntomas como los que tiene actualmente, entonces no necesita ir a un proveedor de servicios médicos. Usted no debería ir al hospital si los síntomas son leves, pero si los síntomas son graves, como por ejemplo, tener dificultad para respirar, busque asistencia médica y tratamiento de inmediato.

### **¿Debería realizarme una prueba de la nueva influenza H1N1?**

El simple hecho de saber que usted tiene la nueva influenza H1N1, no afecta el tratamiento médico que recibe, pero evaluar a determinadas personas afectadas puede ayudar a los funcionarios a llevar un seguimiento de la expansión de la enfermedad. Ahora, la prueba se recomienda sólo para aquellas personas hospitalizadas por síntomas similares a los de la influenza.

### **¿Existen vacunas para la nueva influenza H1N1?**

En este momento no existen vacunas para la nueva influenza H1N1. La vacuna para la influenza estacional no sirve como protección contra la nueva influenza H1N1. Esto implica que las cosas más comunes que usted hace para protegerse de la influenza, como taparse la boca al toser y lavarse las manos, son aún más importantes.

### **¿Si tengo síntomas de la influenza, debo recibir medicamentos?**

Los medicamentos antivirales, como Tamiflu (oseltamivir) y Relenza (zanamivir) pueden ayudar a disminuir los síntomas de la nueva influenza H1N1, y son sumamente importantes para aquellas personas que padecen la enfermedad en forma grave o que poseen factores de riesgo a causa de complicaciones producto de la influenza. Los grupos que pueden tener complicaciones de alto riesgo a causa de la nueva influenza H1N1 son los niños, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas. Los pacientes con influenza que pertenecen a este grupo de riesgo, deben recibir tratamiento médico para los síntomas de la influenza. Con el fin de prevenir la infección, es conveniente que el tratamiento sea suministrado a los miembros de la casa que posean factores de riesgo especiales.

### **¿Cuáles son las señales de una enfermedad más grave con la nueva influenza H1N1?**

Aunque la mayoría de los casos de la nueva influenza H1N1 han sido leves hasta el momento, las personas a las que les da influenza deben seguir atentas a una enfermedad de mayor gravedad producida por la nueva influenza H1N1. Si usted se enferma y posee las siguientes señales de advertencia, busque asistencia médica de inmediato.

En el caso de los niños, las señales de advertencia que necesitan atención médica urgente incluyen:

- Respiración rápido o dificultad para respirar
- Coloración azulada de la piel
- No tomar suficientes líquidos
- No levantarse o no interactuar
- Irritación al punto de no querer que lo cargen
- Síntomas similares a la influenza que parecen mejorar aunque vuelven a aparecer con fiebre y unos tos más fuerte
- Fiebre con sarpullido

En los adultos, las señales de advertencia que necesitan atención médica urgente incluyen:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómitos severos o persistentes

### **¿Qué debo hacer si la persona con la que vivo tiene síntomas similares a la influenza?**

Llame a su proveedor de servicios médicos si la persona se encuentra lo suficientemente enferma como para ir a un doctor. Siga el mismo criterio que utilizaría si tiene una influenza estacional normal. Si por lo general no llama al médico ante síntomas como los que tiene actualmente, entonces no necesita llamar a un proveedor de servicios médicos. Si los síntomas son graves, la persona debería ir un proveedor de servicios médicos.

### **¿Qué debo hacer en caso de que la persona con la que vivo tiene la nueva influenza H1N1?**

Tome las mismas medidas de precaución utilizadas para evitar el contagio de la influenza estacional:

- Limite el contacto con la persona enferma. Evite acercarse para darle un beso, y no comparta las mismas toallas, vasos o cepillos de dientes con ella.

- Evite los visitantes. Si alguien debe entrar a su casa, debe evitar el contacto cercano con la persona afectada.
- Lávese las manos con agua y jabón o utilice un gel a base de alcohol.
- Lave los platos sucios y utensilios de comida en un lavavajillas o a mano con agua tibia y jabón. No es necesario separar los utensilios de comida para uso exclusivo del paciente con influenza.
- Está bien que lave la ropa en el lavarropas estándar con agua tibia o fría y detergente. No es necesario separar la ropa del paciente.

### **La limpieza de la casa, ¿ayuda a prevenir el contagio?**

Sí. Estudios han demostrado que el virus puede vivir en las superficies y enfermar a una persona de 2 a 8 horas. Para prevenir el contagio, todas las superficies duras, como los picaportes, las manijas de la puerta del refrigerador, los teléfonos y las superficies del baño deben lavarse con jabón o detergente, enjuagarse con agua y luego desinfectarse y volverse a enjuagar. Los desinfectantes a utilizar deben ser aquellos que especifican “desinfectante registrado” en la etiqueta. En caso de que no disponga de desinfectante, utilice una solución con cloro blanqueador agregando 1 cucharada sopera de blanqueador a un cuarto de litro de agua (4 tazas). Utilice un paño para aplicarlo sobre las superficies y luego enjuáguelas con agua. Deseche la solución blanqueadora utilizada y mezcle una solución fresca cuando repita el proceso de limpieza. Utilice paños antisépticos para limpiar los equipos electrónicos (teléfonos, computadoras, controles remotos) que se utilizan con frecuencia.

### **¿Qué puedo hacer si mi ansiedad sobre la situación se torna irrefrenable?**

Buscar información sobre el tema es saludable, pero ver informe tras informe sobre la nueva influenza H1N1 puede resultar estresante, especialmente para los niños. Los padres deben limitar la cantidad de noticias que ven los niños, o verlas junto a ellos, y en todo caso hablarles sobre la situación que está sucediendo.

### **¿Debería enviar a mi hijo a la escuela?**

Sí. No hay ninguna razón para que los niños no salgan de su casa a menos que estén enfermos.

Si desea conocer hechos y más información sobre la nueva influenza H1N1, por favor, visite la página Web Connecticut Flu Watch en [www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch).