

Influenza porcina

¿Qué es la influenza porcina?

La influenza porcina (gripe porcina) es una enfermedad respiratoria que a menudo provoca enfermedad en los cerdos. Es causada por los virus influenza tipo A. Por lo general, las personas no se contagian de influenza porcina, pero puede ocurrir, y en efecto ha ocurrido, que algunos seres humanos se han infectado.

En inglés, la influenza porcina se llama swine flu.

¿Es contagioso el virus de la influenza porcina?

Este virus de la influenza A porcina de 2009 (H1N1) es contagioso y pasa de un ser humano a otro. Sin embargo, hasta la fecha, se desconoce la facilidad con que este virus se transmite entre las personas.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la influenza porcina en las personas?

Los síntomas de la influenza porcina en las personas son parecidos a los síntomas de la influenza común en seres humanos. Los síntomas incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y sentirse muy cansado (fatiga). Además, algunas personas tienen diarrea y vómitos.

¿Cómo se transmite la influenza porcina?

La manera principal en que se transmite el virus es cuando la persona que tiene el virus lo pasa a otra persona al toser o estornudar. Algunas veces, las personas pueden contagiarse al tocar algo que tiene el virus de la

influenza y luego tocarse la boca o la nariz.

¿Cómo puede una persona con influenza contagiar a otras?

Es posible que la persona infectada pase la influenza a otra persona antes de saber que está enferma y mientras está enferma. Las personas infectadas pueden contagiar a otras personas 1 día antes de que se presenten los síntomas y 7 días o más después de enfermarse.

¿Qué debo hacer para evitar enfermarme de influenza?

La manera más importante de evitar la influenza es que se lave las manos. Trate de mantenerse en buen estado de salud. Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, tome suficiente líquido, coma alimentos nutritivos, y controle el estrés. Si toca una superficie que puede haber sido tocada por otra persona contaminada, o que puede haber sido contaminada por la tos de esa persona, lávese las manos. Evite el contacto de cerca con las personas que están enfermas.

¿Por cuánto tiempo puede una persona infectada propagar la influenza a otras?

Las personas con el virus de la influenza porcina pueden transmitir el virus mientras tienen síntomas, y 7 días o más después de que aparezcan los primeros síntomas. Los niños de corta edad pueden seguir transmitiendo la enfermedad por un período aún más largo.

¿Qué puedo hacer para protegerme y para proteger a los demás para que no se enfermen?

En el momento no hay una vacuna disponible para protegerle de la influenza porcina. Para prevenir la transmisión de los microbios que causan las enfermedades respiratorias como la influenza, hay medidas que usted puede tomar, por ejemplo:

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol (como Purell) también funcionan bien, si las manos parecen estar limpias.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca. Ésta es la forma en que los microbios se transmiten.
- Evite el contacto de cerca con las personas enfermas, si puede.

- Tápese la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tose o estornuda. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Si se enferma por la influenza, quédese en casa y no vaya a trabajar ni a la escuela. Limite el contacto con otros para evitar que el virus se transmita a ellos.

¿Cuál es la mejor forma de evitar que el virus se transmita cuando uno tose o estornuda?

Si está enfermo, no vaya al trabajo ni a la escuela. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que las personas que estén cerca de usted se enfermen. Tire el pañuelo usado a la basura. Cúbrase al toser o estornudar si no tiene un pañuelo desechable. Luego, lávese las manos cada vez que tosa o estornude.

¿Cuál es la mejor técnica para lavarse las manos y evitar contagiarse con la influenza?

Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los microbios. Lávese las manos con agua y jabón, o con un limpiador de manos a base de alcohol. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 15 a 20 segundos.

Cuando no tenga disponible agua y jabón, puede usar toallitas húmedas desechables a base de alcohol o gel desinfectante para las manos. Se venden en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para que haga efecto. El alcohol que contiene elimina los gérmenes que estén en sus manos.

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si está enfermo, se debe quedar en casa y evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar propagar su enfermedad a otros.

Si se enferma su niño u otra persona en su familia, los signos de que necesita ayuda de inmediato incluyen:

Niños

Llame al 911 o lleve al niño a la sala de urgencias si:

- Tiene respiración rápida o dificultad para respirar
- La piel se pone de color azulado o morado
- No toma suficiente líquido
- No se despierta o no responde de manera normal
- El niño no quiere que le alce (está muy irritable)
- Tiene fiebre con ronchas
- Los síntomas parecidos a la influenza se mejoran, pero luego regresan y tiene fiebre y una tos que empeora

Adultos

Si un adulto se enferma, llame al 911 o vaya a la sala de urgencias si tiene:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómitos que son severos o que no paran

¿Me puede dar influenza porcina por comer o preparar carne de cerdo?

No. Los virus de la influenza porcina no se transmiten por los alimentos. Usted no puede contraer influenza porcina por comer carne de cerdo o sus productos derivados. No hay riesgos si se come carne de cerdo y sus derivados que han sido manipulados y cocinados de manera adecuada.

Para saber más acerca de la influenza porcina, llame al:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: 1-800-232-4636
Departamento de Salud de Arizona: 1-800-314-9243

Los sitios en Internet que tienen la información más actual sobre la influenza porcina son:

<http://www.cdc.gov/swineflu/espanol/>

<http://www.azdhs.gov/>



Si tiene alguna pregunta o inquietud,

Llame al doctor de su niño o

Llame al _____

Si usted desea saber más acerca de la salud o enfermedad de su niño, visite nuestra biblioteca en The Emily Center en el Phoenix Children's Hospital

1919 East Thomas Road

Phoenix, AZ 85016-7710

602-546-1400

866-933-6459

www.phoenixchildrens.com

Negación

La información provista en este sitio tiene la intención de ser información general, y se proporciona solamente para los propósitos educativos. No tiene la intención de tomar el lugar del examen, tratamiento, o consulta con un médico. Phoenix Children's Hospital le pide que se comunique con su médico si tiene alguna pregunta sobre una condición médica.

Número 1063/1062s

Escrito por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades Abril de 2009

Adaptado por Esther Muñoz, RN, BSN, CIC

Traducido del inglés por los Centros para el control de enfermedad

La traducción fue adaptada por Claudia Franco, Bárbara Rayes, y Jorge Masuello MD