

# Gripe H1N1 (porcina) de 2009

## ¿Qué es la gripe H1N1 (porcina) de 2009?

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), la gripe H1N1 de 2009 (también denominada "gripe porcina") es un nuevo virus de influenza que afecta a humanos. Este nuevo virus se detectó por primera vez en humanos en los Estados Unidos en abril de 2009. Este virus se transmite de persona a persona en todo el mundo de la misma forma que los virus de influenza estacional.

## ¿Si recibo una vacuna contra la gripe estacional estoy protegido contra la gripe H1N1?

No, aun deberá planear recibir su vacuna contra la gripe H1N1 de 2009 debido a que la vacuna contra la gripe estacional **no** se diseñó para protegerle contra el virus de la gripe H1N1.

## ¿Pueden todas las personas recibir la vacuna contra la gripe H1N1?

La vacuna contra la gripe H1N1 de 2009 aún se encuentra en producción. Como resultado del bajo volumen de vacunas previsto, los CDC recomiendan que los grupos específicos de población reciban la vacuna antes que los demás. La distribución de la vacuna contra la gripe H1N1 de 2009 será manejada al nivel del estado y la información y las pautas sobre la vacuna pueden cambiar, así que por favor, esté atento a actualizaciones y comunicaciones adicionales.

## Si hay una vacuna contra la gripe H1N1 de 2009, ¿la puedo recibir?

El 29 de julio de 2009, el Comité Asesor sobre las Prácticas de Inmunización de los CDC brindó recomendaciones con respecto a quiénes deben recibir la vacuna contra la gripe H1N1:

- Mujeres embarazadas, ya que tienen mayor riesgo de tener complicaciones y posiblemente pueden brindar protección a los niños que no pueden ser vacunados;
- Cuidadores y personas que están en contacto con niños menores de seis meses de edad, ya que los niños más pequeños tienen un riesgo mayor de sufrir complicaciones relacionadas con la influenza y no pueden ser vacunados. La vacunación de las personas en estrecho contacto con niños menores de seis meses puede ayudar a que éstos queden protegidos del virus;
- El personal que brinda servicios de atención médica y de emergencia, ya que se han registrado infecciones entre los trabajadores de la atención médica y esto puede ser una posible fuente de infección para pacientes vulnerables. Además, si aumenta el ausentismo en este grupo de población, la capacidad del sistema de atención médica podría reducirse;
- Todas las personas desde los seis meses hasta los 24 años de edad, ya que ha habido muchos casos de influenza H1N1 de 2009 en niños, y ellos están en estrecho contacto uno con otro en el entorno escolar y de guardería, lo que aumenta así la probabilidad de contagio, y
- Adultos jóvenes entre 19 y 24 años de edad, ya que ha habido muchos casos de influenza H1N1 de 2009 en estos adultos jóvenes sanos; a menudo viven, trabajan y estudian en estrecho contacto; y son frecuentemente un grupo de población de gran movilidad; y
- Personas de entre 25 y 64 años que tengan afecciones médicas relacionadas con un riesgo más alto de sufrir complicaciones médicas derivadas de la influenza.

Si está interesado en aplicarse la vacuna contra la gripe H1N1 de 2009, deberá comunicarse con su médico primario.

"CIGNA" y el logo "Tree of Life" son marcas de servicio registradas de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son proporcionados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas, que incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, y no por CIGNA Corporation.



CIGNA

833692SP 10/6/09

*it's time to feel better*

**Si cumpro con los requisitos para recibir la vacuna contra la gripe H1N1 de 2009, ¿quién cubre el costo?**

Para la mayoría de las personas, los cargos de los médicos, clínicas, etc. para administrar las vacunas contra la gripe H1N1 estarán cubiertos en un 100 por ciento de la tarifa de reembolso permitida (aproximadamente \$21\*), sin copago ni co-seguro. Sin embargo, algunos planes de beneficios autoasegurados pueden elegir administrar este beneficio de un modo distinto.

\* El costo de la administración facturado por su doctor o clínica puede variar. La cantidad permitida se basa en la tarifa permitida para su área geográfica.

**¿Es contagiosa la gripe H1N1 de 2009?**

Los CDC han determinado que la cepa actual del virus de influenza A (H1N1) es contagiosa y se transmite de un ser humano a otro. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mayoría de las enfermedades similares a la influenza de todo el mundo está causada por el nuevo virus de la gripe H1N1.

**¿Cómo se propaga la gripe H1N1 de 2009?**

Se cree que el virus de la gripe H1N1 (porcina) se propaga de la misma forma que la gripe estacional. El virus de la gripe se propaga principalmente de persona a persona a través de la tos o de los estornudos de personas con influenza. A veces las personas pueden infectarse por tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego tocarse la boca o la nariz.

**¿Cuáles son los signos y síntomas de la gripe H1N1 de 2009?**

Los síntomas de la gripe H1N1 de 2009 en las personas son similares a los síntomas de la gripe común e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas han presentado diarrea y vómitos relacionados con la gripe H1N1 de 2009. Tal como ocurre con la gripe estacional, el virus de la gripe H1N1 de 2009 puede empeorar afecciones médicas crónicas subyacentes. Se han presentado casos de enfermedad grave (pulmonía e insuficiencia respiratoria) y muertes junto con una infección de gripe H1N1 en pacientes con asma, diabetes, obesidad significativa y enfermedades crónicas que afectan al sistema inmunológico.

**¿Qué debo hacer si me enfermo?**

Según el Centro para el Control de Enfermedades (CDC), se espera que la mayoría de las personas con gripe H1N1 se recuperen sin necesidad de atención médica. Si se enferma con síntomas similares a los de la influenza y está preocupado por sus síntomas, deberá comunicarse con un profesional de la atención médica. Los profesionales de la atención médica pueden determinar si es necesario hacer el examen de detección de la influenza o implementar un tratamiento.

Las personas que estén enfermas se deben quedar en su casa y evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar propagar la enfermedad a otros. Si usted se enferma y nota alguna de las siguientes señales de advertencia, procure recibir atención médica de emergencia.

En adultos, los signos de advertencia de emergencia que requieren atención médica urgente incluyen:

- Dificultad para respirar o disnea
- Dolor o presión en el pecho o en el abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómitos intensos o persistentes

En los niños, los signos de advertencia de emergencia que requieren atención médica urgente incluyen:

- Respiración agitada o problemas para respirar
- Color azulado en la piel
- El niño no toma suficiente cantidad de líquidos



- El niño no se despierta o no interactúa
- El niño está tan irritable que no quiere que lo alcen
- Los síntomas similares a los de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y peor tos.
- Fiebre con sarpullido

**¿Durante cuánto tiempo una persona con gripe puede contagiar a otras?**

Las personas infectadas pueden contagiar a otras desde el día anterior a la aparición de los síntomas hasta siete días después o más de haberse enfermado. Eso significa que las personas pueden contagiar la gripe antes de saber que están enfermas, así como mientras están enfermas. Los niños, en especial los niños pequeños, podrían ser posiblemente contagiosos durante períodos más prolongados.

**Tuve contacto con alguien que se ha confirmado que tiene gripe H1N1 de 2009.**

**¿Qué debo hacer? ¿Debo ausentarme al trabajo?**

Usted no necesita ausentarse del trabajo si está sano. Deberá minimizar la propagación de gérmenes tomando las siguientes medidas:

- Cubra su nariz y boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Después de usar el pañuelo de papel, arrójelo al cesto de la basura.
- Lave sus manos con frecuencia con agua tibia y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los CDC recomiendan lavarse durante un mínimo de 15 a 20 segundos. Los desinfectantes a base de alcohol también son eficaces.
- Evite tocar sus ojos, nariz o boca ya que los gérmenes se propagan de este modo.
- Hidrátese. Ésta es la mejor forma de evitar un sistema inmunológico comprometido.
- Evite estar en contacto cercano con personas enfermas.
- Usted no necesita ausentarse del trabajo si está sano.
- No deje de consultar a su médico si siente cualquiera de los siguientes síntomas:
  - Fiebre (de más de 100° F o 37.8° C)
  - Dolor de garganta
  - Tos
  - Nariz congestionada
  - Escalofríos
  - Dolor de cabeza y corporal
  - Fatiga
  - Vómitos y diarrea

Si desarrolla síntomas similares a los de la gripe, deberá limitar su contacto con los demás para evitar infectarlos. Comuníquese con su gerente en relación con la política de su compañía sobre quedarse en el hogar o trabajar desde el hogar. Si usted cuida a alguna persona que vive en su casa, a quien le hayan confirmado que tiene gripe H1N1 de 2009, tome las siguientes medidas:

- Utilice barbijo quirúrgico cuando esté en contacto cercano con otras personas. Puede adquirirlos en farmacias o ferreterías.
- Higienice frecuentemente todas las superficies expuestas con limpiadores adecuados.
- Cuando tosa o estornude, cubra su nariz y boca con un pañuelo de papel o con su manga.
- Arroje los pañuelos de papel usados al cesto de la basura.
- Si tiene alto riesgo de sufrir complicaciones, consulte a su médico para que le asesore sobre medidas de precaución adicionales.
- Quédese en su casa. Quédese en uno solo de los ambientes y evite lo más posible el contacto cercano con otras personas.
- Después de toser o estornudar, lave sus manos con agua y jabón o use un desinfectante a base de alcohol.

Es importante tener en cuenta que no todos los desinfectantes de manos se elaboran igual. Los CDC recomiendan elegir productos que contengan un 60 por ciento de alcohol como mínimo.



Para usar un desinfectante a base de alcohol:

- Aplique aproximadamente ½ cucharadita del producto en la palma de su mano.
- Frote sus manos una contra otra, cubriendo todas las superficies de sus manos, hasta que estén secas.

### **¿Puedo contraer gripe H1N1 de 2009 por comer o preparar productos de cerdo?**

No. Los virus de la gripe H1N1 no se propagan por los alimentos. No puede contraer gripe H1N1 de 2009 por comer cerdo o productos derivados. No hay riesgo de contagio por comer productos derivados del cerdo si han sido bien manipulados y cocinados.

### **¿Hay medicamentos para tratar la gripe H1N1 de 2009?**

Sí, los medicamentos antivirales son medicamentos que requieren receta médica que combaten la gripe evitando que los virus de la gripe se reproduzca en su cuerpo. Los medicamentos antivirales pueden hacer que la enfermedad sea más leve y que una persona se sienta mejor más rápidamente. También pueden ayudar a prevenir complicaciones graves derivadas de la gripe. Para el tratamiento, los medicamentos antivirales funcionan mejor si se comienzan a tomar inmediatamente después de enfermarse (dentro de los dos días del comienzo de los síntomas).

### **¿Debo tomar medicamentos antivirales?**

Los medicamentos antivirales sólo se recomiendan en casos específicos, que incluyen: personas internadas con sospecha de influenza o un caso confirmado de influenza; las personas con sospecha de influenza o un caso confirmado de influenza que tienen riesgos más altos de tener complicaciones (los niños menores de 5 años, los niños menores de 2 años tienen riesgos mayores de tener complicaciones que niños mayores); los adultos de 65 años y más; las mujeres embarazadas con ciertas afecciones médicas o inmunosupresoras crónicas; y las personas de 19 años que reciben terapia con aspirina a largo plazo.

Los funcionarios de la salud pública no recomiendan medicamentos antivirales para todos los demás grupos de población que no presentan síntomas, aunque estén expuestos a un caso confirmado.

### **¿Cuánto tiempo puede vivir el virus fuera del cuerpo?**

Sabemos que algunos virus y bacterias pueden vivir dos horas o más en superficies tales como mesas de cafeterías, picaportes y escritorios. El lavado frecuente de manos le ayudará a reducir la posibilidad de contagiarse por el contacto con estas superficies de uso común.

### **¿Dónde puedo encontrar más información sobre gripe estacional y la nueva gripe H1N1 (gripe porcina)?**

Puede obtener más información en:

- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) (<http://www.cdc.gov/h1n1flu/>)
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>)
- Preparación para la Pandemia del Gobierno de los Estados Unidos ([www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov))
- Protocolos de Preparación de International SOS (ISOS) (<http://www.internationalsos.com/pandemicpreparedness/>).

**ESTA PUBLICACIÓN ES SÓLO CON FINES INFORMATIVOS.  
NO CONSTITUYE ASESORAMIENTO MÉDICO NI DE TRATAMIENTO.**



*it's time to feel better*