



Influenza porcina (Swine Influenza): lo que los neoyorquinos deben saber

¿Qué es la influenza porcina?

La influenza porcina (Swine Flu) es una infección respiratoria causada por los virus de la influenza que generalmente causan brotes en cerdos. Ha habido informes de enfermedades graves y muertes debido a la gripe porcina en México, pero los casos recientemente confirmados en los Estados Unidos han sido leves.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza porcina?

Los síntomas de la gripe porcina parecen ser similares a los de la gripe humana común, como fiebre, tos, dolor de garganta, dolor corporal, letargo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas han reportado diarrea y vómitos asociados con la gripe porcina.

¿Cómo se propaga la influenza porcina?

Los virus de la gripe porcina pueden transmitirse directamente entre los cerdos y las personas. La transmisión entre humanos también es posible, y parece que está ocurriendo con este brote. Se propaga principalmente al toser o estornudar. Las personas se pueden contagiar tocando algo que tenga el virus de la gripe y luego llevándose la mano a la nariz o la boca.

¿Quiénes están en riesgo de contraer la influenza porcina?

Cualquier persona que haya tenido contacto con alguien infectado puede estar expuesta a la gripe porcina. Se cree que la transmisión entre seres humanos se da de la misma manera que la gripe estacional: a través de partículas rociadas en el aire que se liberan cuando una persona infectada tose o estornuda.

¿Cómo puedo protegerme de la influenza porcina?

Éstas son las mejores maneras de evitar contagiarse o contagiar la influenza porcina:

- Inste a todas las personas a taparse la boca y la nariz cuando tosan o estornuden.
- Lávese las manos de manera frecuente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también sirven.
- Procure evitar el contacto cercano con enfermos.
- Si se enferma, limite el contacto con los demás para no contagiarlos.

Éstas son las mismas medidas de protección para la gripe estacional y muchas otras infecciones respiratorias.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas similares a los de la gripe?

Cualquier persona que tenga fiebre, tos o dolor de garganta debe permanecer en casa y no ir a trabajar ni a la escuela por lo menos durante 7 días, y no debe volver hasta uno o dos días después de que hayan pasado los síntomas. Lávese las manos con frecuencia. Y siempre cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude. No es necesario ir al hospital por enfermedades leves, pero si una persona tiene síntomas graves, como problemas para

respirar, debe buscar atención y tratamiento médico de inmediato.

¿Me tengo que hacer una prueba para detectar la gripe porcina?

Saber que tiene gripe porcina no afectará el tratamiento que reciba, pero hacer pruebas a ciertas personas afectadas puede ayudar a las autoridades de salud pública a rastrear la propagación de la enfermedad. Para diagnosticar la gripe porcina se necesitan dos tipos de análisis de laboratorio. El Departamento de Salud y Salud Mental (Department of Health and Mental Hygiene, DOHMH, en inglés) recomienda hacer pruebas sólo cuando se experimentan síntomas graves o se enferman grupos de personas. Para las pruebas de laboratorio sólo se necesita un hisopo nasal.

¿Hay una vacuna para la gripe porcina?

Actualmente, no hay una vacuna para la gripe porcina. La vacuna de la influenza estacional no protege contra la gripe porcina. Por lo tanto, son sumamente importantes las precauciones comunes, como taparse la boca al toser y lavarse las manos.

Si tengo síntomas de la gripe, ¿tengo que tomar medicamentos?

Los medicamentos antiviróticos Tamiflu (oseltamivir) y Relenza (zanamivir) pueden servir para aliviar los síntomas de la gripe porcina, y son de especial importancia para personas con enfermedades graves o factores de riesgo de complicaciones de la gripe. Entre los grupos de personas que corren mayor riesgo de tener complicaciones se encuentran los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con enfermedades crónicas. Los pacientes con gripe de esos grupos de riesgo deben buscar tratamiento. Es adecuado el tratamiento a familiares con factores de riesgo especiales, para evitar la contaminación.

¿Cuáles son los signos de enfermedades más graves de la gripe porcina?

Si bien los casos actuales de influenza porcina han sido leves hasta ahora, aún así las personas afectadas deben estar conscientes de algunas de las enfermedades más graves de la gripe porcina. Si se enferma y experimenta alguna de las siguientes señales de advertencia, busque atención médica de emergencia.

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

- Respiración rápida o problemas para respirar
- Color azulado de la piel
- No beber suficientes líquidos
- No despertarse o no interactuar
- Estar tan irritable que el niño no quiere que lo sostengan
- Los síntomas similares a los de la gripe mejoran pero vuelven con fiebre y más tos
- Fiebre con sarpullido

En los adultos, los síntomas que necesitan atención médica de emergencia incluyen:

- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor u opresión en el pecho o el abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómitos graves o persistentes

¿Qué debo hacer si alguien con quien vivo tiene síntomas similares a los de la gripe?

Si los síntomas son graves, esa persona debe ir al médico. Si la persona afectada ha tenido

contacto cercano con un caso probable o confirmado de gripe porcina, el médico puede sugerir pruebas para confirmar la gripe porcina.

¿Qué debo hacer si alguien con quien vivo tiene gripe porcina confirmada?

Siga las mismas precauciones que seguiría para evitar contagiarse con la gripe estacional común:

- Limite su contacto con la persona afectada. Evite el contacto cercano como besarse, y no comparta toallas, vasos o cepillos de dientes con la persona afectada.
- Evite que vayan visitas. Si las visitas deben entrar a la casa, deben evitar el contacto cercano con la persona afectada.
- Lávese las manos con agua y jabón o con una solución a base de alcohol.
- Considere usar una máscara o un respirador N95. Los puede comprar en una farmacia o ferretería. Si usa una máscara de tela que se puede reusar, debe lavarla con jabón normal para la ropa y secarla en secadora caliente.
- Lave los platos y cubiertos en un lavavajillas o a mano con agua tibia y detergente. No es necesario tener cubiertos separados para los pacientes con influenza.
- Está bien lavar la ropa en una lavadora estándar, con agua fría o caliente y jabón. No es necesario separar la ropa del paciente.

¿Limpiar la casa puede ayudar a evitar el contagio?

Sí. Para ayudar a evitar el contagio, debe lavar todas las superficies rígidas, como los pomos de las puertas, las manijas de la puerta del refrigerador, los teléfonos y las superficies de los baños con jabón o detergente, enjuagarlas con agua y luego desinfectarlas y volverlas a enjuagar. Los desinfectantes son los que dicen “desinfectante registrado” en la etiqueta. Si no hay desinfectantes disponibles, use una solución de cloro preparada con 1 cucharada de cloro en un cuarto (4 tazas) de agua. Use un trapo para aplicarla a las superficies y después enjuáguelas con agua. Deseche la solución de cloro usada y prepare solución nueva cuando vuelva a limpiar. Use trapos desinfectantes para limpiar artículos electrónicos (teléfonos, computadoras, controles remotos) que se tocan a menudo.

¿Qué puedo hacer si experimento demasiada ansiedad por esta situación?

Durante el brote de gripe porcina en la Ciudad de Nueva York, es posible que usted y su familia experimenten más tensión que la usual. Esa reacción es normal. Si su estrés es abrumadora, considere buscar ayuda profesional. También puede llamar a la línea directa para crisis 800-LIFENET, las 24 horas, los 7 días de la semana. El personal de LifeNet está compuesto por profesionales de la salud mental que hablan diversos idiomas.

- Inglés: 800-LIFENET (800-543-3638)
- Español: 877-AYUDESE (877-298-33730)
- Idiomas asiáticos: 877-990-8585
- Línea para personas sordas o con problemas de audición (TTY): 212-982-5284 o www.mhaofnyc.org.

Buscar información es saludable, pero mirar un informe de noticias tras otro sobre la gripe porcina puede ser angustiante, en especial para los niños. Los padres deben limitar la cantidad de noticias que ven sus hijos, ver las noticias con ellos y hablarles sobre lo que está ocurriendo.

Estuve en México hace poco. ¿Eso significa que estoy en riesgo?

No necesariamente, pero debería prestar especial atención a su salud durante los primeros 7 días después de volver a casa. Si se enferma y tiene fiebre, tos, dolor de garganta, o le cuesta respirar en ese período, vaya al médico. Cuando haga la cita, dígame al médico:

- Cuáles son sus síntomas
- Adónde viajó
- Si tuvo contacto cercano con una persona o animal de granja enfermo

¿Debo enviar a mis hijos a la escuela?

Sí. Hasta ahora, sólo una escuela está cerrada: St. Francis Preparatory en Queens. No hay motivo para que nadie más haga quedar en casa a sus hijos a menos que estén enfermos.

¿Qué está haciendo el Departamento de Salud y Salud Mental sobre los brotes de gripe porcina en la Ciudad de Nueva York?

Las pruebas han confirmado un grupo de casos de gripe porcina en St. Francis Preparatory School en Queens, pero todos los casos han sido leves. Algunos familiares de los niños enfermos también se enfermaron, lo que sugiere que en este momento se está propagando de una persona a otra. No sabemos si esta clase de propagación continuará.

El DOHMH de la Ciudad de Nueva York está controlando muy cerca las tendencias de la salud en la Ciudad de Nueva York para detectar evidencia de un brote mayor. Los funcionarios del organismo también están en contacto regularmente con todos los hospitales locales. Los hospitales no han reportado evidencia de un aumento de las infecciones pulmonares graves en toda la ciudad.

Para obtener más datos sobre la influenza y más información sobre la gripe porcina, visite el sitio Web del DOHMH y de los CDC. Éstos son algunos recursos específicos:

Del Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York

Datos sobre la gripe

<http://www.nyc.gov/html/doh/html/cd/cdinflu.shtml>

De los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Información general sobre la gripe porcina

http://www.cdc.gov/swineflu/general_info.htm

Definiciones de casos de gripe porcina

http://www.cdc.gov/swineflu/casedef_swineflu.htm

Control de la infección de la gripe porcina y cuidado del paciente

http://www.cdc.gov/swineflu/guidelines_infection_control.htm

Cómo prevenir la gripe

<http://www.cdc.gov/flu/protect/habits.htm>