



X-Plain *Gripe H1N1 (Gripe Porcina)*

Sumario

Introducción

La gripe H1N1 también llamada influenza porcina o gripe porcina es una enfermedad respiratoria que ataca a los cerdos y que ahora se ha propagado en los seres humanos. La palabra "porcina" significa "de los cerdos". La palabra "flu" usada en el inglés, es una abreviación de la palabra influenza. H1N1 es el nombre del virus que se ha propagado en los humanos.

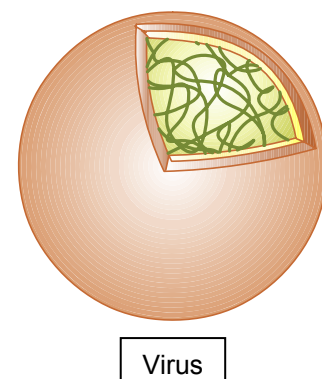
Generalmente las personas no se contagian de los virus de la gripe porcina, sin embargo han ocurrido casos de contagios de influenza porcina en seres humanos. Desde finales de Marzo del 2009 se empezaron a reportar casos de humanos infectados con el virus de la gripe H1N1 en los Estados Unidos y en otras partes del mundo.

Este sumario le explica la gripe causada por el virus H1N1, sus síntomas y sus opciones de tratamiento; le aconseja en qué momento debe acudir a un médico y le provee de datos importantes para la prevención de esta enfermedad.

Los Virus

Los virus son partículas vivas pequeñísimas. Esta sección tiene información acerca de los virus que puede ayudarle a entender mejor el virus de la gripe H1N1.

Los virus están hechos de una capa exterior que protege el material genético que se encuentra en su interior. Para que un virus se pueda reproducir debe adherirse a la superficie de una célula viva y penetrar en ella. Los virus tienden a infectar solamente células específicas en especies específicas. Por ejemplo, ciertos virus solamente atacan células humanas mientras que otros virus atacan solamente células de aves.



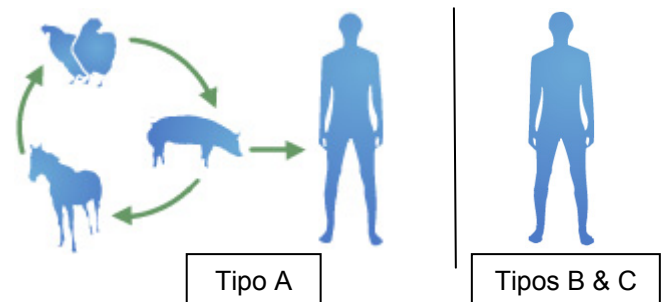
Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Una vez dentro de la célula, el material genético del virus se mezcla con el material genético de la célula infectada y se reproduce cientos o miles de veces.

Los virus reproducidos matan la célula y salen de ella para luego infectar otras células nuevas. El ciclo se repite y puede hacer que la persona se enferme gravemente a no ser que su sistema inmunológico logre destruir el virus. El sistema inmunológico se encarga de defender al cuerpo de los virus que lo atacan.

Durante el proceso de reproducción de los virus, su material genético puede sufrir cambios llamados "mutaciones" y también puede intercambiar material genético con la célula infectada. Estos cambios pueden modificar la superficie del virus y aumentar la capacidad del virus de atacar células vivas de otras especies como cerdos y humanos. Un virus que se ha modificado por mutación se conoce como una nueva cepa del virus.

Existen tres tipos de virus de influenza. Estos son virus A, B y C. Los tipos B y C generalmente se encuentran solamente en los humanos. El tipo A puede encontrarse en humanos y en animales tales como aves, cerdos, caballos, ballenas y focas.



Influenza o Gripe H1N1

El virus de la influenza ataca normalmente a los cerdos. El virus de la influenza porcina es muy contagioso y puede enfermar gravemente a los cerdos domésticos.

No es muy común que los humanos se contagien de los virus de la gripe porcina pero puede suceder generalmente en personas que han estado en contacto con cerdos infectados. En el pasado se han reportado casos de contagio de gripe porcina de persona a persona pero estos han sido episodios muy limitados.

Los casos de infección recientes son causados por una cepa nueva del virus de la gripe porcina conocida como Tipo A subtipo H1N1. Por esta razón es que a esta gripe se le llama Influenza A H1N1, o simplemente gripe H1N1. Esta cepa nueva parece progresar rápidamente y los humanos no han podido aún desarrollar anticuerpos para combatirla y protegerse de su contagio.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Generalmente los virus de la gripe se pasan de persona a persona cuando alguien que está infectado tose o estornuda. Algunas veces las personas pueden infectarse al tocarse la boca o la nariz después de haber tocado algo contaminado con el virus de la gripe.

Al toser o estornudar las gotitas de saliva de una persona infectada viajan por el aire. Los gérmenes se propagan cuando una persona entra en contacto con alguna superficie, como por ejemplo un escritorio, que contenga gotitas de saliva infectadas provenientes del sistema respiratorio de otra persona y luego se toque sus ojos, su nariz o su boca sin antes haberse lavado las manos. Los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo que está contaminado con éstos, como por ejemplo una mesa, la chapa de una puerta o un escritorio, y después se toca sus ojos, su nariz o su boca. Lavarse las manos frecuentemente ayuda a reducir las probabilidades de contaminarse al tocar estas superficies. Usted no se puede contagiar de la gripe H1N1 cuando come cerdo cocinado.

Las personas infectadas pueden infectar a otras desde un día antes de que los síntomas aparezcan hasta siete días o más después de desarrollar la enfermedad. Los niños, especialmente los más pequeños, pueden ser contagiosos por periodos de tiempo más prolongados.

Síntomas

Los síntomas más comunes de la influenza o gripe H1N1 en humanos son muy parecidos a los de la gripe o influenza humana. Estos pueden ser:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolor en el cuerpo
- Escalofríos
- Cansancio



En algunas personas se han reportado casos de diarrea y vómito asociados con la gripe H1N1. Las personas que sufren de enfermedades crónicas como asma, diabetes, enfermedad cardíaca congestiva y otras, pueden presentar un empeoramiento de su enfermedad asociado con la gripe.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Señales de emergencia

Si usted presenta síntomas severos asociados con una gripe, su médico puede examinarlo para determinar si sus síntomas son causados por la gripe H1N1. Esta sección le informa en qué momento usted o su niño deben buscar ayuda médica.

Si usted presenta señales de gripe, debe observar sus síntomas. Las señales de la gripe incluyen fiebre, dolor en el cuerpo, moqueo, dolor de garganta, náusea, vómito y diarrea.

Los síntomas de la gripe común son generalmente leves y no requieren de cuidados médicos. Cuando los síntomas son leves, es importante que se mantenga hidratado, descansado y que mantenga las manos limpias. Usted debe ir al médico si usted o su hijo presentan cualquiera de las "señales de emergencia". Las "señales de emergencia" que requieren atención inmediata las nombramos a continuación.

En los niños, algunas de las señales de emergencia son:

- Respiración rápida o con dificultad
- Color azulado de la piel
- No tomar suficientes líquidos
- Fiebre alta o prolongada

Usted debe buscar atención inmediata si nota cambios en el estado mental del niño como por ejemplo:

- No se despierta
- No interactúa
- Está extremadamente irritable y no se deja cargar

En adultos, las señales de emergencia que requieren atención inmediata son:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o en el abdomen
- Mareo
- Desmayo o sensación de desmayo
- Confusión
- Vómito persistente o severo
- Fiebre alta o prolongada



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Si usted o su hijo presentan síntomas de gripe que tratan de mejorar pero vuelven acompañados de fiebre y de una tos peor, busque atención médica inmediatamente.

Cuando llegue a donde su médico, explíquele a la recepcionista cuáles son sus síntomas. Puede ser que se le pida que se coloque una máscara o un tapabocas y que se siente en un lugar separado para proteger de contagio a las otras personas.

Tratamiento

El tratamiento más adecuado para usted se basará en la severidad de sus síntomas y se determinará, si su médico lo considera necesario, en consulta con un especialista en enfermedades infecciosas.

Ciertas drogas antivirales aprobadas para los virus de la influenza humana pueden funcionar para el tratamiento de la infección por influenza H1N1 en humanos.

Las drogas antivirales se venden solo bajo receta médica y actúan impidiendo que los virus se reproduzcan en su cuerpo. Estas vienen en forma de pastillas, líquidos, o inhaladores.

Actualmente los medicamentos antivirales se recomiendan solamente en pacientes con casos de gripe H1N1 entre moderada y severa. La mayoría de las personas se mejora sin la ayuda de las medicinas antivirales.

Las drogas antivirales se deben tomar durante las primeras 48 horas de la aparición de los síntomas. Estos medicamentos le disminuyen los síntomas pero no los hacen desaparecer completamente.

Si hay solo una cantidad limitada de medicamentos antivirales, estos se deben guardar para las personas que puedan llegar a desarrollar los síntomas más severos. Otros tratamientos que pueden servir para tratar la gripe H1N1 incluyen descanso, tomar muchos líquidos y los medicamentos para bajar la fiebre.

Si aparecen las complicaciones y usted se agrava, puede ser necesaria una hospitalización. Los pacientes hospitalizados pueden recibir oxígeno o la ayuda de un respirador mecánico.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Los niños o adolescentes con la gripe deben tomar muchos líquidos y deben descansar plenamente. Los medicamentos que se tomen para controlar los síntomas NO deben contener aspirina. Nunca le de aspirina a un niño o a un adolescente que tenga síntomas de gripe, especialmente fiebre, sin antes hablar con su profesional de salud. El dar aspirina a niños o a adolescentes con influenza puede causar una enfermedad muy rara pero muy severa llamada el síndrome de Reye. El síndrome de Reye produce daño al cerebro y al hígado. Sus causas no son conocidas pero está asociado con el uso de aspirina en niños para tratar la influenza y la varicela.

Prevención

Se ha desarrollado una vacuna que protege contra el virus de la gripe H1N1. Determinados grupos de la población que están a mayor riesgo de desarrollar complicaciones por H1N1 deben tener prioridad para recibir la vacuna en caso de una escasez de vacunas.

Estos grupos determinados incluyen: las mujeres embarazadas, las personas que conviven con niños menores de 6 años o que están a su cuidado, el personal de los servicios médicos de emergencias y de los servicios de salud, las personas cuyas edades van de los 6 meses a los 24 años, y las personas de 25 hasta 64 años que tienen mayor riesgo de contraer H1N1 debido a trastornos de salud crónicos o a sistemas inmunes comprometidos.

En general se ha encontrado que las vacunas contra la gripe son muy seguras para las mujeres embarazadas. No hay motivos para creer que la vacuna contra la gripe H1N1 se comporte de modo diferente. Debido a los riesgos graves e innegables que una infección de H1N1 presenta para la madre y el bebé por nacer, se recomienda encarecidamente a las mujeres embarazadas que se vacunen.

Los estudios actuales indican que el riesgo de infección en personas de 65 años de edad o mayores es menos probable que el riesgo de infección en los grupos etarios más jóvenes. Por lo tanto, a medida que el suministro de vacunas mejore y la demanda de vacunas en los grupos etarios más jóvenes se satisfaga, los programas y los proveedores pueden comenzar a ofrecer la vacunación a las personas de más de 65 años de edad.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

La vacuna de la gripe estacional no protege contra la gripe H1N1. Las vacunas de la influenza estacional y de la influenza H1N1 se pueden aplicar en el mismo día en los siguientes casos:

- Que ambas sean de forma inyectable
- Que una vacuna venga en forma inyectable y la otra en forma de spray nasal

Si ambas vacunas se aplican en forma de spray nasal, deben administrarse con 28 días de diferencia entre una y otra.

Los consejos siguientes le ayudarán a prevenir las infecciones de gripe, como la gripe común y la gripe H1N1.

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón especialmente antes de comer y después de estornudar o de toser. Los geles antibacteriales a base de alcohol pueden ayudar a prevenir las infecciones gripales.

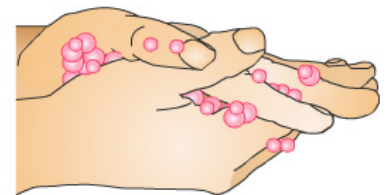
Cuando usted tosa o estornude tápese la boca y la nariz con su codo o con la manga de su camisa, o use un pañuelo desechable y bótelos después de usarlo. Lávese las manos después de estornudar o toser.



Trate de evitar el contacto con personas enfermas. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Así es como se propagan los gérmenes. Trate de mantenerse en buena salud. Duerma suficiente, manténgase activo físicamente, controle el estrés, tome bastantes líquidos y coma alimentos nutritivos.

Si usted se contagia de la gripe, estos son algunos consejos para prevenir el contagio de su enfermedad a otras personas:

- Quédese en casa y evite el contacto con otras personas.
- Tápese la nariz y la boca con un pañuelo cuando tosa o estornude. Bote los pañuelos usados en la basura. Si no tiene pañuelos desechables use la parte superior de las mangas de su camisa.
- Lávese las manos cada vez que tosa o estornude. Los geles a base de alcohol para limpiarse las manos son muy efectivos.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Estadísticas y actualizaciones

El conteo actualizado de casos de la gripe H1N1 en los Estados Unidos se puede encontrar en la página web del Centro para el control y la prevención de enfermedades o CDC por sus siglas en inglés:

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/>

La Organización Mundial de la Salud o WHO por sus siglas en inglés, está coordinando la respuesta global a los casos de la gripe H1N1 en humanos y monitoreando la amenaza de una pandemia de influenza. La información actualizada puede encontrarse en su página web:

<http://www.who.int/en/>

Conclusión

La gripe H1N1 o influenza porcina es una enfermedad contagiosa causada por el virus de la influenza. Una infección con el virus de la gripe H1N1 puede causar una enfermedad grave y complicaciones que pueden amenazar la vida del paciente.

Los síntomas de la gripe H1N1 son similares a los del resfrío común. Los científicos están estudiando la situación actual para poder entender mejor sus síntomas y su modo de propagación.

En general, el descanso y el tomar muchos líquidos ayudan a que las personas infectadas se recuperen de la gripe.

Las personas que tienen más riesgos de desarrollar complicaciones por la gripe pueden necesitar medicamentos y hospitalización.

La gripe se puede prevenir evitando el contacto cercano con las personas enfermas, lavándose las manos frecuentemente y vacunándose. Si usted tiene gripe, puede ayudar a detener la propagación de esta enfermedad infecciosa permaneciendo en su casa mientras esté enfermo y cubriéndose la boca y la nariz al toser o estornudar.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.