

BOLETÍN SOBRE LA GRIPE H1N1 (GRIPE PORCINA) DEL 2009

Hoja informativa para los miembros de Kaiser Permanente

La gripe H1N1 (porcina) del 2009 se detectó por primera vez en los Estados Unidos en abril del 2009 y se espera que siga afectando a la población el resto del 2009 y posiblemente en el 2010. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), en los Estados Unidos ha habido, a la fecha, más de un millón de casos de la gripe H1N1. A la fecha se ha reportado actividad de la gripe H1N1 en todos los estados y territorios de los Estados Unidos. Y en todo el mundo más de 177 países y territorios han reportado casos confirmados.

En seguida se presenta información sobre cómo detectar los síntomas y reducir su riesgo de contraer la gripe H1N1:

- **Síntomas de la gripe H1N1:** son semejantes a los síntomas de la gripe estacional regular. Pueden incluir fiebre, dolor de garganta, tos, nariz congestionada, escalofríos, dolor de cabeza, dolores corporales, fatiga, diarrea o vómito.
- **Transmisión:** se contagia de la misma manera que la gripe estacional: de una persona a otra, usualmente al toser o estornudar. También se puede propagar cuando la gente toca una superficie contaminada y luego se toca la boca, los ojos o la nariz.
- **Período de infección:** empieza un día después de que se presentan los síntomas y puede durar siete días o más después del inicio de los síntomas.

Cómo protegerse a sí mismo y a su familia

Tome estas precauciones para limitar sus probabilidades de contraer o propagar la gripe:

- Lávese las manos con frecuencia usando agua y jabón o un desinfectante de manos con base de alcohol.
- Evite tocar pomos de puertas, escritorios u otras superficies que puedan estar contaminadas.

- Siempre cúbrase la boca cuando estornude o tosa, aunque se sienta bien.
- Evite a la gente que esté tosiendo o estornudando.
- Vacúnese contra la gripe. Y recuerde que hay dos vacunas diferentes, una contra la gripe H1N1 y otra contra la gripe estacional. La vacuna contra la gripe estacional no protege de la gripe H1N1.

Vacuna contra la gripe H1N1

Se debe disponer de una vacuna para esta nueva gripe en octubre o noviembre. Es probable que se administre primero a los miembros que tengan un riesgo mayor de complicaciones debido a la gripe H1N1. Según los CDC, en ese grupo se incluye a niños y adultos jóvenes entre 6 meses y 24 años de edad, mujeres embarazadas, personas que viven con recién nacidos menores de seis meses o les cuidan, trabajadores que se dedican a la atención médica y personas de 25 a 65 años de edad que tienen problemas médicos con un riesgo más alto por complicaciones relacionadas con la gripe. Se administrarán las vacunas a grupos adicionales que estén en riesgo a medida que se incremente el suministro de vacunas. Se colocará la información más actualizada en el sitio cdc.gov/h1n1flu conforme se vaya recibiendo.

kp.org/gripe

BOLETÍN SOBRE LA GRIPE H1N1 (GRIPE PORCINA) DEL 2009

Hoja informativa para los miembros de Kaiser Permanente

Si se enferma:

Si usted o sus hijos tienen síntomas semejantes a los de la gripe, los CDC recomiendan que se queden en casa aunque los síntomas sean moderados. Trate los síntomas descansando y tomando líquidos y medicamentos sin receta. Quédese en casa hasta que desaparezca la fiebre durante 24 horas sin usar medicamentos para reducir la fiebre, excepto para ir a recibir atención médica o atender otras necesidades.

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo desechable en la basura después de usarlo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes de manos con base de alcohol también son efectivos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Ésa es la manera en que se propagan los gérmenes.
- Manténgase alejado de los demás lo más posible.

Si tiene síntomas graves, como dificultad para respirar o fiebre alta, comuníquese con su médico o proveedor de atención médica lo más pronto posible para que ayude a determinar si se necesita tratamiento.

CONSEJOS DESPUÉS DEL HORARIO NORMAL

En el Norte de California, llama a la línea de consejos en su área, la cual puede encontrar en *Su Guía a los Servicios de Kaiser Permanente*.

En el Sur de California, llame al número sin costo **1-888-576-6225 (1-888-KPONCALL)**.

Si desea información adicional visite el sitio kp.org/gripe o el sitio Web cdc.gov/h1n1flu de los CDC.

CLÍNICAS DE VACUNAS CONTRA LA GRIPE

Para encontrar las clínicas de vacunas contra la gripe de Kaiser Permanente en su área e información actualizada sobre la gripe estacional y la gripe H1N1, por favor llame a una de nuestras líneas directas de ayuda:

En el Norte de California, llame al **1-800-573-5811 (1-800- KP-FLU-11)**.

En el Sur de California, llame al número sin costo **1-866-70-NO-FLU (1-866-706-6358)**.

Para las regiones fuera de California, por favor consulte los números que se listan en el sitio kp.org (en inglés).

kp.org/gripe