



Elliot Schulman, MD, MPH Director/Health Officer
Anne M. Fearon Deputy Director
Suzanne Jacobson, CPA Chief Financial Officer
Michele Micklewicz, MPH Deputy Director
Elizabeth Snyder, MHA Deputy Director
Peter Hasler, MD Medical Director

Preguntas Frecuentes Sobre la Gripe Estacional y H1N1

¿Por qué es la influenza (gripe) importante?

La gripe es una de las principales causas de enfermedad en los Estados Unidos. Se puede llegar a graves complicaciones médicas, hospitalizaciones, o incluso la muerte.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

La gripe es una enfermedad respiratoria. Los síntomas de la gripe son:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolores en el cuerpo
- Dolor de cabeza
- Escalofríos y fatiga
- Náuseas, vómitos y diarrea

¿Cómo puedo evitar contraer la gripe?

La mejor manera de prevenir la gripe es la vacunación contra la gripe cada año. Otras precauciones que se pueden tomar son:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas

¿Qué es la "gripe estacional" y en qué se diferencia de "la gripe H1N1"?

H1N1 y la gripe estacional son miembros de la clase de virus de la gripe. La gripe estacional es un grupo de virus en la población humana que cambia (mutar) cada año y causa las enfermedades humanas por la mayor parte en la temporada de invierno. Porque cambian, es necesario recibir una vacunación contra la gripe estacional cada año. La gripe H1N1 es un virus de la gripe que ha pasado de un origen animal a un virus que ahora infecta a los seres humanos. Contiene la información genética que la mayoría de los seres humanos nunca han sido expuestos a lo que crea el potencial de una enfermedad que se propaga más rápidamente y que causa síntomas más graves que la gripe estacional.

¿Quién debe recibir una vacuna contra la gripe estacional?

CDC recomienda que las personas que deben vacunarse cada año son:

- Los niños de edades entre 6 meses hasta los 19 cumpleaños
- Las mujeres embarazadas
- Personas de 50 años de edad y mayores
- Personas de cualquier edad con ciertas condiciones médicas crónicas
- Las personas que viven en hogares de ancianos y otros hogares de atención a largo plazo
- Personas que viven con o cuidan a las personas de alto riesgo de complicaciones de la gripe

¿Dónde puedo conseguir la vacunación contra la gripe estacional?

Es mejor ir a su proveedor de servicios de salud para obtener la vacunación contra la gripe.

¿Cuándo debo obtener una vacuna contra la gripe estacional?

La vacuna contra la gripe estacional estará disponible tan pronto como en agosto de este año. Es mejor obtener esta vacuna después tan pronto que esté disponible.

¿La vacuna contra la gripe estacional proporciona protección contra la gripe H1N1?

No. La vacuna de este año contra la gripe estacional no protege contra el virus H1N1. Habrá vacunas separadas para la gripe H1N1 y la gripe estacional.

¿Quién debería recibir la vacuna contra la gripe H1N1?

Esta pregunta no está resuelta porque todavía están aprendiendo acerca del virus H1N1 y el suministro de la vacuna no está segura. Sin embargo, el CDC recomienda que las personas que corren un alto riesgo reciban la vacuna contra el H1N1 primero. Esto es además de la vacuna contra la gripe estacional.

La categorías tentativas de alto riesgo para el suministro de vacuna contra la gripe H1N1 son:

- Las mujeres embarazadas
- Las personas que viven con o cuidan a niños menores de 6 meses de edad
- Personal de servicios de emergencia y proveedores de servicios de salud
- Las personas entre las edades de 6 meses a 24 años de edad
- Personas de edades entre 25 a 64 años que se encuentran en mayor riesgo de H1N1 debido a trastornos crónicos de salud o sistemas inmunes comprometidos

¿Puedo obtener las vacunas de la gripe estacional y la de H1N1 al mismo tiempo?

Los ensayos clínicos para la vacuna contra el H1N1 están en marcha, examinando la dosificación escalonada y simultánea. Recomendaciones basadas en los ensayos clínicos vendrán, probablemente a fines de verano o el otoño.

¿Cuándo estará disponible la vacuna contra la gripe H1N1?

Todavía no tenemos información específica sobre cuándo la vacuna estará disponible, ni tenemos información específica sobre la cantidad de la vacuna que estará disponible. Planes específicos sobre la distribución y el suministro de la vacuna contra el H1N1 se proporcionarán cuando se disponga de esta información.

¿Dónde puedo conseguir la vacuna contra la gripe H1N1?

Esta información todavía no está disponible.

¿Me podría enfermar la vacuna contra el H1N1?

La reacción a la vacuna contra la gripe H1N1 se prevé que sea similar a las reacciones que se muestran con la vacuna contra la gripe estacional. Por lo general, no hay ninguna reacción notable, pero reacciones menores tales como dolor en el lugar de inyección son relativamente comunes.

¿Cómo puedo cuidar de mi mismo si pienso que tengo la gripe H1N1?

- Minimizar el contacto con otros
- No se olvide de cubrir su tos
- Lávese las manos frecuentemente y no se den la mano con otras personas mientras está enfermo
- Quédese en casa hasta que esté libre de síntomas por 24 horas.

¿Necesito medicamentos para recuperarme de la gripe?

Algunas personas toman medicamentos para reducir los síntomas de la gripe, pero la mayoría de las personas no necesitan medicamentos para recuperarse de la gripe. Medidas de alivio tales como acetaminofén, descongestionantes, pastillas para la tos, el té y el descanso son seguros y pueden ayudarle a sentirse mejor. No le dé aspirina a niños o adolescentes que tienen la gripe, ya que puede causar una enfermedad rara pero grave llamada Síndrome de Reyes.

Medicamentos específicos antivirales pueden disminuir la severidad de la enfermedad en algunos pacientes. El CDC sigue la definición de quién debe recibir estos medicamentos, pero es probable que los individuos con mayor riesgo de complicaciones de gripe o con enfermedad de gripe severa que requieran hospitalización, se les dará la máxima prioridad. Consulte con su proveedor de servicios de salud con el avance de la temporada para las actuales recomendaciones.

¿Cómo puedo saber en qué momento debo solicitar atención médica para la gripe?

Los síntomas de la gripe son los mismos que para muchas enfermedades, tales como el resfriado común o la más grave neumonía. Por lo tanto, debe utilizar su criterio para determinar cuándo llamar o ir a ver a su proveedor de atención médica. La mayoría de las personas con la gripe puede quedarse en casa y no requieren atención profesional. Pero si usted está muy enfermo o tiene otros problemas de salud, comience pronto con una llamada a su médico para obtener asesoramiento sobre cuidados en el hogar o para hacer una cita si es necesario.

¿Es más peligrosa la gripe H1N1 que la gripe estacional?

Aún es temprano en el estudio de la gripe H1N1, pero parece que ciertos grupos de personas tienen más probabilidades de enfermarse y para algunos grupos ponerse gravemente enfermo. Pero para la mayoría de las personas, el virus H1N1 no parece ser más grave que la gripe estacional. Personas con condiciones médicas subyacentes deben ser especialmente prudentes con la gripe estacional o gripe H1N1. Condiciones médicas subyacentes que incluyen

condiciones médicas crónicas, el embarazo, y la obesidad pueden aumentar el riesgo de enfermedad grave.

¿Qué debo hacer si estoy cuidando a alguien con la gripe?

Lo mejor es evitar la propagación de las gotitas respiratorias y gérmenes. La mejor manera de lograrlo es:

- Mantenga la persona enferma en una habitación separada de las zonas comunes de la casa
- Considere que la persona enferma usa mascarilla que cubra su tos y los estornudos
- Como cuidador(a) evitar estar cara a cara con la persona enferma
- Limpie las manos con jabón y agua o frotar con desinfectante de manos a base de alcohol cada vez que entran y salen de la sala de enfermos
- Limpie las superficies con desinfectante
- No comparta toallas o los utensilios para comer

¿Cómo puedo saber si tengo el H1N1?

La confirmación de H1N1 está basada en pruebas de laboratorio. La mayoría de las personas que tienen síntomas de la gripe no se les hará la prueba de H1N1. La mayoría de los individuos que están enfermos con la enfermedad como la gripe se les pedirá que se queden en la casa, cuidarse a sí mismos, y recuperarse. Un número limitado de personas con enfermedades graves se les realizarán las pruebas de confirmación de la gripe H1N1 u otro tipo de enfermedad como la gripe.

Para obtener más información, visite: www.cdc.gov o www.cdph.ca.gov/HealthInfo

###