

¿Quién está en riesgo de contagiarse del nuevo virus H1N1?

La mayoría de las personas no tienen inmunidad para el nuevo virus H1N1 y están en riesgo de infectarse con la enfermedad. Ciertos grupos parecen tener mayor riesgo en desarrollar una enfermedad más grave. Los grupos con el mayor riesgo de tener una enfermedad grave incluyen niños, especialmente los niños menores de 5 años, adultos jóvenes, mujeres embarazadas y personas con otros problemas de salud, tales como asma, diabetes, problemas pulmonares, problemas del corazón y otras enfermedades crónicas serias.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas del virus H1N1?

Si tiene síntomas es muy importante que usted limite su contacto con otras personas para evitar la propagación de la enfermedad. Mientras se queda en casa sin ir al trabajo, ni a la escuela ni a la guardería, asegúrese de:

- Preguntarle a su(s) proveedor(es) del cuidado de la salud acerca de cualquier cuidado especial que usted pudiera necesitar si está embarazada, desprovisto de inmunidad, o tiene una condición de salud tal como diabetes, enfermedades del corazón, asma o enfisema.
- Preguntarle a su proveedor del cuidado de la salud si debe o no debe tomar medicamentos antivirales.
- Quedarse en casa por lo menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido. Evite el contacto cercano con otras personas tanto como sea posible, aún en el hogar.
- Identificar a un miembro del hogar como la única persona encargada de cuidar a la persona enferma para reducir las interacciones con otros.
- Descansar suficientemente.
- Beber fluidos claros (tales como agua, caldo, bebidas deportivas, o bebidas de electrolitos para infante) para no deshidratarse.
- Cubrirse la tos y los estornudos.
- Lavarse las manos con agua y jabón, o usar un gel antiséptico para manos a base de alcohol, especialmente después de usar pañuelos de papel y después de toser o estornudar.
- No toser ni estornudar nunca en dirección de otra persona.
- Mantenerse alerta a signos de advertencia de emergencia (ver “¿Cuándo debo buscar cuidado de emergencia?”) que pudieran significar que usted necesita atención médica.

*Think Health
Act Now!*

CITY OF
MILWAUKEE

HEALTH DEPARTMENT

Tom Barrett, Mayor
Bevan K. Baker,
Commissioner of Health
www.milwaukee.gov/health

841 N. Broadway, 3rd Floor
Milwaukee, WI 53202-3653

Departamento de Salud de la Ciudad de Milwaukee



¿Qué necesito saber sobre la influenza (porcina) H1N1?

¿Qué es la nueva influenza H1N1 (influenza o gripe porcina)?

La influenza H1N1 es una enfermedad respiratoria, semejante a la influenza (gripe) regular estacional que aparece en el invierno. Originalmente esta enfermedad se llamó gripe porcina en los medios de comunicación porque las pruebas de laboratorio iniciales indicaron que algunos de los genes eran los mismos que aparecen en un tipo de influenza que afecta a los cerdos. Pruebas adicionales han indicado que hay genes de una variedad de fuentes en el virus H1N1. Aún más, puede estar seguro de que usted no puede contraer la gripe por comer puerco.



¿Cuáles son los síntomas del nuevo H1N1?

Los síntomas de H1N1 incluyen fiebre, moqueo o secreción nasal, dolor de garganta y tos, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. El virus H1N1 también causa diarrea y vómito en muchas personas. Síntomas típicos como fiebre y tos podrían no presentarse en niños pequeños. Los infantes podrían no presentar síntomas respiratorios del todo, solamente tener fiebre, cansancio o somnolencia.

¿Cómo se propaga el nuevo virus H1N1?

El H1N1 se propaga de la misma manera que la influenza o gripe estacional. El virus de influenza se transmite principalmente de persona a persona al toser y al estornudar. Esto puede ser directamente de una persona tosiendo o estornudando en otra persona o indirectamente cuando alguien tose o estornuda en la mano y después toca a otra persona. Algunas veces las personas podrían contagiarse al tocar algo en donde está el virus de la influenza y luego se tocan la boca o la

¿Cuándo debo buscar cuidado de emergencia?

Busque cuidado médico en seguida si experimenta:

- Dificultad al respirar, falta de aliento o dolor en el pecho
- Decoloración morada o azul de los labios
- Vómito severo o incapaz de mantener líquidos en el estómago
- Signos de deshidratación tales como mareo cuando se levanta, ausencia de orina, boca seca o en los infantes, falta de lágrimas cuando lloran
- Ataques (por ejemplo, convulsiones incontrolables), estar confundido o con menos reacción que lo normal
- Síntomas como de influenza que empeoran con el tiempo

¿Cuál es el tratamiento para el nuevo virus H1N1?

Las personas enfermas con cualquier tipo de influenza deben asegurarse de tomar suficientes fluidos, descansar lo suficiente, comer alimentos saludables, lavarse las manos frecuentemente y quedarse en casa para evitar la propagación de la influenza a otras personas. Las drogas que se usan para tratar la influenza estacional, llamadas antivirales, también pueden usarse para tratar el nuevo virus de influenza H1N1. Unos cuantos virus de influenza, incluyendo H1N1, han sido resistentes a algunas, pero no a todas estas drogas. Los proveedores del cuidado de la salud recomiendan que las personas que están enfermas con síntomas como de influenza reciban un medicamento antiviral.

Si alguien en mi casa está enfermo, pero yo no, ¿necesito quedarme en casa?

No necesita quedarse en casa o no ir a la escuela si usted no está enfermo. Sin embargo, usted debe limitar el contacto innecesario con otras personas tanto como sea posible. Si comienza a sentirse enfermo, especialmente con fiebre, tos, dolor de garganta y a sentirse cansado, debe quedarse en casa para disminuir el contacto con otras personas tanto como sea posible.



¿Qué puedo hacer para prevenir que mi familia se contagie de H1N1?

Los principales pasos que las personas pueden tomar para prevenir la propagación tanto del virus H1N1 como del virus de la influenza estacional son los mismos.

- Quédese en casa y alejado de otros como le sea posible y tan pronto como tenga los síntomas. Si sospecha que tiene la influenza H1N1, debe permanecer en aislamiento hasta por 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido.
- Cúbrase la tos o los estornudos ya sea con un pañuelo de papel, el cual usted bota inmediatamente o en el hueco de su codo. Esto ayuda a evitar la contaminación de su mano.



- ¡Lávese las manos frecuentemente! Enjabónelas completamente, lavando tanto las palmas como el dorso de 15 a 20 segundos, luego enjuáguese. Si no es posible lavarse las manos, use un gel antiséptico para manos que contenga por lo menos 60% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos y la nariz ya que esto puede transmitir el virus a áreas en donde puede causar infección.

¿Hay una vacuna H1N1 o inyección a la disposición?

En la actualidad se está desarrollando una vacuna H1N1 y se espera que esté a la disposición para el otoño. Se les dará la vacuna primero a aquéllos que tengan el mayor riesgo de complicaciones.

El Departamento de Salud de la Ciudad de Milwaukee en su capacidad de empleador y proveedor de servicios no discrimina con base a la edad, la raza, la religión, el color, el género, el origen nacional, el récord de arresto o condena, la orientación sexual, el estado civil, la invalidez, la filosofía política, o la afiliación, o participación militar. Las personas que necesitan información sobre asistencia de invalidez, ayuda con el idioma o servicios de intérprete, por favor llamen al 414-286-3524 ó (TTY) 414-286-2025. Se pueden entablar demandas de discriminación con el Coordinador de Oportunidad Equitativa del Departamento llamando al 414-286-2359.