

# Gripe Porcina (H1N1)

## ¿Cómo se propaga la Gripe Porcina?

El CDC ha determinado que este virus de gripe porcina A (H1N1) se puede propagar de persona a persona a través de la tos o los estornudos de personas que tienen la gripe. La gente también se puede contagiar al tocar superficies, inclusive al darles la mano a otros, con virus de gripe presente y luego se tocan la boca o la nariz. Es por esto que lavarse las manos es muy importante.

## ¿Qué puedo hacer para protegerme?

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o use limpiadores de manos con base de alcohol
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel (Kleenex) cuando tose o estornude, bote el pañuelo de papel a la basura e inmediatamente lávese las manos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Evite el contacto con personas que están enfermas.
- Manténgase en buen estado de salud general, durmiendo suficientemente, estando activo físicamente, manejando su estrés, tomando suficientes líquidos y comiendo alimentos nutritivos.

## ¿Cuáles son las señales y los síntomas de la gripe porcina en las personas?

Los síntomas de la gripe porcina son similares a los síntomas de la gripe humana regular e incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolores de cuerpo
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Fatiga

## ¿Qué debo hacer si me enfermo?

Llame a su doctor o su clínica si desarrolla los síntomas que aparecen en la lista arriba. Si se enferma, debe quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas hasta donde le sea posible para que no propague su enfermedad.

## ¿Por cuánto tiempo puede una persona contagiada propagar la gripe porcina a otros?

Las personas con el virus de la gripe porcina se consideran contagiosas y pueden contagiar a otros un día antes de que aparezcan los síntomas y hasta 7 días después de enfermarse. Los niños pequeños y las personas con sistemas inmunes muy débiles podrían ser contagiosos por períodos más largos.

## ¿Se puede tratar la gripe porcina?

Sí. El CDC recomienda usar las drogas contra virus llamadas oseltamivir (Tamiflu) o zanamivir (Relenza) para tratar la gripe porcina. Las drogas contra los virus pueden hacer que su enfermedad sea más leve, termine más pronto y lo haga sentirse mejor más rápidamente. Este tipo de droga da mejores resultados si se empieza a tomarlas poco después de enfermarse (es mejor a menos de 2 días de los síntomas)

## ¿Puede contagiarse la gripe porcina al comer o preparar carne de cerdo?

No. El virus de la gripe porcina no se propaga a través de la comida. Se pueden comer con seguridad los productos de cerdo que se manejan y se cocinan debidamente.

## ¿Dónde puedo obtener más información sobre la gripe porcina?

Para información general sobre la gripe porcina, se puede comunicar con la línea directa de información automatizada de MHD al 414-286-3616.

El sitio Web de MHD es [www.milwaukee.gov/health](http://www.milwaukee.gov/health)

El sitio Web de CDC es [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)