



**26 de agosto de 2009**

## **Influenza de la Temporada e Influenza Pandémica H1N1 Información para las personas médicamente vulnerables: Otoño 2009**

### **¿Qué es una influenza pandémica?**

Una influenza (gripe) pandémica es un brote mundial causado por un nuevo virus de influenza. El virus se propaga fácilmente y como se trata de un nuevo virus de influenza, las personas tienen muy poca o ninguna inmunidad o protección contra él. En el pasado, la influenza pandémica causó enfermedad y muerte en muchos lugares.

La influenza pandémica es diferente a la influenza de la temporada. Los brotes de la influenza de la temporada son causados por virus que han estado en las comunidades anteriormente. La influenza de la temporada ocurre cada año generalmente durante los meses de invierno. La influenza pandémica es causada por un virus que es nuevo para las personas. Es probable que la influenza pandémica afecte a más personas que la influenza de la temporada porque tenemos muy poca o ninguna inmunidad contra el virus; además, la influenza pandémica podría durar más tiempo que la influenza típica de la temporada.

### **¿Qué es la influenza H1N1?**

En abril de 2009, un nuevo virus de influenza llamado influenza H1N1 (al principio llamado "gripe porcina") empezó a enfermar a las personas. La influenza H1N1 se propaga de persona a persona en forma muy similar a como se propagan los virus regulares de la influenza de la temporada. Ahora el nuevo virus de influenza se llama influenza pandémica H1N1.

Los síntomas de la influenza de la temporada y de la influenza pandémica H1N1 son similares e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, nariz tapada o con escurrimiento, dolores de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Muchas personas con influenza pandémica H1N1, especialmente los niños, también tienen diarrea y vómito.

### **¿Por qué debo preocuparme por la influenza pandémica H1N1?**

Se espera que el virus de la influenza de la temporada y el de la nueva influenza H1N1 causen enfermedad en este otoño e invierno. Se sabe que los virus de influenza cambian a medida que se mueven a través de la población. Los científicos y los profesionales de la salud están preocupados que este nuevo virus de influenza pandémica H1N1 pudiera mutar (cambiar) y causar enfermedad más grave y muerte. Aunque esto no ocurra, se espera una gran cantidad de personas enfermas lo cual sobrepasaría los recursos comunitarios.

La mayoría de las personas que se enferman de influenza mejoran sin ningún cuidado médico; esto también ocurre en las personas con el virus de la influenza pandémica H1N1. La mayoría de las personas que han estado enfermas con la influenza H1N1 han sido cuidadas en casa y se han recuperado completamente. Las personas que tienen problemas de salud corren un mayor riesgo de tener una enfermedad más grave al igual que las personas con sus sistemas inmunológicos debilitados. Hasta ahora, con la influenza pandémica H1N1 parece que los niños menores de 5 años y especialmente aquellos menores de 2 años, pueden correr un mayor riesgo de una enfermedad más grave.

El número más grande de casos probables y confirmados ha sido en personas cuyas edades oscilan entre 5 y 24 años. Esto es diferente cuando se compara con las personas que generalmente se enferman con la influenza de la temporada. Aun cuando el grupo de personas de esta edad se está enfermando con la influenza H1N1, la mayoría se recupera y mejora a menos que tengan problemas de salud o sus sistemas inmunológicos debilitados.

Al igual que con la influenza de la temporada, las personas que tienen otras condiciones médicas corren mayor riesgo de complicaciones por una infección con el virus pandémico H1N1. Los grupos de mayor riesgo para una enfermedad grave por el virus pandémico H1N1 incluyen:



- Niños menores de 5 años de edad. El riesgo de complicaciones graves por la influenza es más alto en los niños menores de 2 años de edad.
- Personas con las siguientes condiciones:
  - Mujeres embarazadas;
  - Trastornos pulmonares crónicos (incluyendo asma), cardiovasculares (excepto hipertensión), renales, hepáticos, hematológicos (incluyendo enfermedad de células falciformes); o metabólicos (incluyendo diabetes mellitus); o cáncer;
  - Inmuno-supresión, incluyendo el causado por medicinas o por el VIH;
  - Personas menores de 19 años de edad que están recibiendo terapia con aspirina a largo plazo;
  - Cualquier condición (ejemplo: trastorno cognitivo, lesiones de la médula espinal, convulsiones o cualquier otro trastorno neuromuscular) que pueda comprometer la respiración o el control de mucosidad; o que pueda aumentar el riesgo de respirar fluidos en los pulmones.

### ¿Qué debo hacer?

1. Recibir la vacuna de la influenza de la temporada. La vacuna contra la influenza de la temporada debería estar disponible a comienzos de septiembre. Cualquier persona de un grupo de alto riesgo debe ser vacunada. Para la influenza de la temporada, los grupos de alto riesgo incluyen los anotados anteriormente y también a las personas de 65 años de edad o mayores; o las que viven en hogares para ancianos o en cualquier otro establecimiento de cuidado crónico. Debido a que este año tendremos los dos virus de influenza circulando en nuestra comunidad, es especialmente importante ponerse la vacuna contra la influenza de la temporada para protegerse usted y a los miembros de su familia de enfermarse con la influenza de la temporada.
2. La vacuna contra la influenza pandémica H1N1 estará disponible más adelante en el otoño. Al principio podría haber un suministro limitado, pero las recomendaciones para esta vacuna incluyen que los niños y adultos jóvenes de 6 meses a 24 años de edad y otros miembros de grupos de alto riesgo, sean considerados primera prioridad para la vacunación. La vacuna H1N1 muy probablemente requerirá una inyección de refuerzo de 2 a 3 semanas después de la primera inyección. Para más información sobre las recomendaciones para la vacuna contra la influenza pandémica H1N1, visite el sitio del Internet <http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm>
3. Si usted vive con, o cuida de alguien que esté en un grupo de alto riesgo, póngase usted y todas las personas que viven en el hogar, la vacuna contra la influenza de la temporada. Cuando la vacuna contra la pandemia H1N1 esté disponible, las personas que cuidan de otros deben ponerse esa vacuna también.
4. Hay cosas importantes que recordar si usted o un miembro de su familia trabaja en, o asiste a alguna clase o programa donde hayan personas con alto riesgo de complicaciones por la influenza. Si la persona que trabaja en, o asiste al programa se enferma con los síntomas de la influenza (fiebre, tos, dolor de garganta, escurrimiento nasal), **debe permanecer en casa hasta 7 días después que los síntomas hayan comenzado o hasta que ya no tenga fiebre (sin tomar ninguna medicina) por lo menos por 24 horas, cualquiera que sea el más largo.** Estas recomendaciones son diferentes de las recomendaciones para los niños mayores de 5 años de edad y para los adultos que no trabajan con un grupo de alto riesgo; o que no asisten a una clase o programa con un gran número de personas en un grupo de alto riesgo. Los niños mayores de 5 años de edad y los adultos deben permanecer en casa hasta que ya no tengan fiebre (sin tomar ninguna medicina) por lo menos por 24 horas.
5. Para evitar contagiarse con la influenza, manténgase alejado lo más posible de otras personas que estén enfermas.
6. Enseñe a su familia buenos hábitos de salud mostrándoles cómo cubrirse con la manga o con un pañuelo desechable cuando tosan o estornuden. Todas las personas deben lavarse sus manos



frecuentemente y mantenerlas alejadas de sus caras. Estas sencillas sugerencias le permitirán limitar la propagación de la enfermedad.

No todas las personas con síntomas de influenza podrían necesitar ser vistos por su proveedor de cuidado de salud o hacerse la prueba de la influenza. Lo mejor que puede hacer es quedarse en casa y descansar. Las personas en un grupo de alto riesgo deberían llamar a su doctor para obtener consejo acerca de tratamiento o medicina preventiva. Si en cualquier momento usted se preocupa porque los síntomas de la persona enferma se están empeorando, asegúrese de contactar a su proveedor de cuidado de salud.

A medida que sepamos más acerca de la influenza pandémica H1N1, la información podría cambiar. Asegúrese de escuchar o ver las noticias o visite el sitio del Internet del Departamento de Salud Pública en [www.sccphd.org](http://www.sccphd.org) y busque las actualizaciones de la influenza pandémica H1N1. Si tiene preguntas adicionales puede llamar al Programa de Prevención y Control de Enfermedades de Salud Pública al 408-885-3980 y pida hablar con una enfermera de salud pública.

Gracias por ayudarnos a mantener nuestra comunidad lo más saludable posible.