

---

## La Influenza Porcina y Tú

---

### ¿Qué es la influenza porcina?

La influenza porcina (en inglés swine flu o swine influenza) es una enfermedad respiratoria en los cerdos que es causada por virus de influenza tipo A que causa brotes regulares en los cerdos. Normalmente, a los seres humanos no nos da la influenza porcina, pero las infecciones a humanos pueden suceder y sí se han dado. Han habido reportes de que el virus de la influenza porcina se haya transmitido de una persona a otra; pero en el pasado, esta transmisión era limitada y no pasaba de tres personas.

### ¿Hay infecciones en el Condado de Sacramento?

El 27 de abril la División de Salud Pública del Condado de Sacramento identificó tres casos de influenza porcina entre los alumnos de una escuela de kinder a 8° (octavo) grado (año escolar). Hasta la fecha no ha habido ningún caso serio en Sacramento, todos han sido leves. Actualmente, la escuela está cerrada para prevenir la transmisión y reabrirá una vez que no haya nuevos casos de influenza porcina entre los alumnos.

### ¿Hay infecciones humanas de influenza porcina dentro de los Estados Unidos?

A finales de marzo y principios de abril 2009, se reportaron los primeros casos de infección humana con la influenza porcina (H1N1 tipo A) se reportaron en el Sur de California y cerca de San Antonio Texas. Otros estados de Estados Unidos también reportaron casos de infección humana con influenza porcina y además se reportaron casos a nivel internacional también. Puede encontrar un conteo de los casos confirmados de influenza porcina dentro de los Estados Unidos en la página de Internet: <http://www.cdc.gov/swineflu/investigation.htm> El Centro para el Control de las Enfermedades conocido por sus siglas CDC (Centers for Disease Control) y agencias locales y estatales de salud trabajan juntas para investigar esta situación.

### ¿Es contagiosa este virus de influenza porcina?

El CDC ha determinado que la influenza porcina (H1N1 tipo A) es contagiosa y se está transmitiendo de una persona a otra. Sin embargo, en este momento no se sabe que tan fácilmente se pasa el virus de un ser humano a otro.

### ¿Cuáles son las señales y síntomas de influenza porcina en los seres humanos?

Los síntomas de influenza porcina en los humanos son similares a los síntomas de la influenza humana regular e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, escalofríos, y fatiga. Algunas personas han reportado diarrea y vómito asociado con la influenza porcina. En el pasado, se han reportado enfermedades serias (neumonía y paro respiratorio) y hasta la muerte debido a la influenza porcina en los seres humanos. Así como la influenza de temporada, la influenza porcina puede causar que empeoren condiciones médicas crónicas.

### ¿Como se transmite la influenza porcina?

Se cree que la transmisión de la influenza porcina (H1N1 tipo A) se transmite al igual que la influenza de temporada. En general los virus de la influenza se transmiten principalmente de persona a persona al toser o estornudar una persona con el virus. A veces las personas pueden ser infectadas al tocar algo con el virus de la influenza y después tocar su boca o nariz.

### ¿Cómo puede alguien con influenza infectar a otros(as)?

Las personas infectadas pueden infectar a otros desde un día antes de que se desarrollen sus síntomas y hasta siete (7) días o más después de empezar su enfermedad. Eso quiere decir que tal vez puedas transmitirle la influenza a otra persona sin saber que estás enfermo(a) y que también puedes transmitirla estando enfermo(a).

### ¿Qué debo hacer para no contraer la influenza?

Lo primero y más importante: lávate las manos. Trata de mantenerte en buen estado de salud. Duerme bien, haz ejercicio, maneja la tensión y el estrés, toma muchos líquidos y come comidas nutritivas. Trata de no tocar superficies que hayan sido contaminadas con el virus de la influenza. Evita contacto de cerca con personas que estén enfermas.

### **¿Existen medicinas para tratar la influenza porcina?**

Sí. El CDC recomienda el uso de oseltamivir o zanamivir para el tratamiento y/o prevención de infección por estos virus de influenza porcina. Las medicinas antivirales requieren receta médica (en píldora, líquido o por inhalador) y combaten contra la influenza al prevenir que los virus de la influenza se reproduzcan en tu cuerpo. Si te enfermas, las medicinas antivirales pueden hacer que tu enfermedad sea menos seria y que te sientas mejor más pronto. También pueden prevenir las complicaciones serias de la influenza. Para el tratamiento, las medicinas antivirales son más efectivas si se empiezan a tomar en cuanto se sienta enfermo(a) (dentro de los 2 días de comenzar los síntomas).

### **¿Cuánto tiempo es contagiosa una persona infectada con la influenza porcina?**

Las personas infectadas con el virus de la influenza porcina deben considerarse posiblemente contagiosas mientras presenten síntomas y hasta 7 días después de que empezó la enfermedad. Los niños(as), especialmente los más pequeños, posiblemente podrían seguir siendo contagiosos por períodos más largos.

### **¿Cuáles superficies son más comunes como fuentes de contaminación?**

Los gérmenes se pueden esparcir cuando una persona toca algo contaminado con gérmenes y después toca sus ojos, boca o nariz. Al toser o estornudar una persona infectada, las gotas se mueven por el aire. Los gérmenes se pueden pasar de una persona a otra cuando una persona toca las gotas de respiración de otra persona que se encuentren en una superficie como un escritorio y después toca sus propios ojos, boca o nariz antes de lavarse las manos.

### **¿Cuanto tiempo pueden sobrevivir los virus fuera del cuerpo?**

Sabemos que algunos virus y bacterias pueden vivir hasta 2 horas o más en superficies como las mesas de una cafetería, el picaporte de la puerta y los escritorios. Lavarse las manos frecuentemente te ayudará a disminuir la posibilidad de contaminación de estas superficies comunes.

### **¿Qué puedo hacer para protegerme del contagio?**

Actualmente, no existe una vacuna para protegerse de la influenza porcina. Hay pasos cotidianos que pueden ayudar a prevenir el esparcimiento de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza. Toma estos pasos cotidianos para proteger tu salud:

- Cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tíralo en la basura después de usarlo.
- Lávate las manos frecuentemente con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Los líquidos desinfectantes de mano que sean basados en el alcohol también son eficaces.
- Evita tocarte los ojos, nariz o boca. Los gérmenes se extienden de esta manera.
- Trata de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si te enfermas de influenza, el CDC recomienda que te quedes en casa—no vayas al trabajo o la escuela—y limita tu contacto con otros para no contagiarlos.

### **¿Cuál es la mejor manera de no propagar el virus por medio del estornudar o toser?**

Si estás enfermo(a) limita tu contacto con otras personas dentro de lo que sea posible. No vayas al trabajo o escuela si estás enfermo(a). Cubre tu boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tal vez prevenga que se enfermen los que están a tu alrededor. Pon tu pañuelo usado en la basura. Si no tienes un pañuelo, entonces cubre tu boca al toser o estornudar. Después, lávate las manos y hazlo cada vez al toser o estornudar.

### **¿Cuál es la mejor técnica para lavarme las manos y evitar enfermarme con la influenza?**

Lavarte las manos constantemente ayudará a protegerte de los gérmenes. Lávate con jabón y agua o con un líquido de manos basado en el alcohol. Recomendamos que al lavarte las manos - con jabón y agua tibia - que te las laves por 15 a 20 segundos. Cuando no sea posible usar jabón y agua, se pueden usar gel desinfectante o usar toallitas de mano desechables que estén basadas en el alcohol. Se pueden encontrar en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usas gel debes frotarte las manos hasta que se seque el gel. No necesitas agua para que funcione el gel, el alcohol mata los gérmenes en tus manos.

### **¿Qué debo hacer si me enfermo?**

Siendo que vives en un área donde se han identificado casos de influenza porcina, si te enfermas con síntomas parecidos a los de la influenza, incluyendo fiebre, dolores musculares, escurrimiento nasal, dolor de garganta, náusea, vómito o

diarrea, tal vez quieras comunicarte con tu médico, en especial si estás preocupado por tus síntomas. Tu médico determinará si son necesarios los exámenes y el tratamiento para la influenza o no.

Si te encuentras enfermo(a), deberías permanecer en casa y evitar contacto con otras personas para prevenir el contagiar a otros con tu enfermedad.

Si te enfermas y experimentas cualquiera de los siguientes síntomas serios, busca atención médica de emergencia.

En los niños los síntomas serios de emergencia que ameritan atención médica urgente incluyen:

- Respiración agitada o dificultad con la respiración.
- Que la piel se vea un poco azul
- No tomar suficiente líquidos
- No despertar o no convivir
- Estar tan irritable que la criatura no tolere que se le abrace.
- Síntomas de la influenza que mejoran pero regresan con fiebre y una tos que empeora
- Fiebre con salpullido

En los adultos, los síntomas serios de emergencia que ameritan atención médica urgente incluyen:

- Dificultad al respirar o sentirse corto en la respiración
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómito severo o persistente

#### **¿Qué tan seria es la infección de influenza porcina?**

Así como la influenza de temporada, la gravedad de la influenza porcina en los humanos puede variar desde muy leve hasta ser muy severa. Entre el 2005 hasta enero del 2009 hubo 12 casos humanos de influenza porcina y no hubo ninguna muerte. Sin embargo, la infección de influenza porcina puede ser grave. En Wisconsin, en septiembre de 1988 una mujer embarazada de 32 años que previamente había estado saludable fue internada por neumonía después de ser infectada con la influenza porcina y falleció a los 8 días. Un brote de influenza porcina en Fort Dix, Nueva Jersey ocurrió en 1976 y causó más de 200 casos; muchos que fueron casos serios y falleció una persona.

#### **¿Puedo contagiarme de influenza porcina por comer o preparar cerdo?**

No. Los virus de influenza porcina no se esparcen o extienden por los alimentos. No puedes enfermarte de influenza porcina por comer cerdo o productos de cerdo. No hay peligro al comer productos de cerdo que han sido tratados con cuidado y que han sido cocinados completamente.

Información de la página Internet [http://www.cdc.gov/swineflu/swineflu\\_you.htm](http://www.cdc.gov/swineflu/swineflu_you.htm)