

## H1N1: Lo que necesitas saber

Como es muy posible que hayas escuchado, el H1N1 (referido algunas veces como la “gripe porcina”) es un nuevo virus de influenza causante de enfermedad en las personas. Los virus de la influenza, incluyendo al H1N1, se transmiten principalmente de persona a persona cuando las personas con influenza tosen o estornudan. Algunas veces las personas se contagian al tocar algo – como es una superficie o un objeto – que tiene el virus de la influenza y subsiguientemente se tocan la boca o la nariz.

Desafortunadamente, la probabilidad de contraer el H1N1 aumenta dramáticamente si estás en un grupo de “alto riesgo”. Esto incluye a personas menores de 5 años y mayores de 65 años, mujeres embarazadas, personas con ciertas condiciones médicas crónicas como cáncer; diabetes; problemas de la sangre, de los riñones, neurológicos, o neuromusculares; enfermedades crónicas del corazón o pulmonares; y aquellas con sistemas inmunes débiles. **A las personas en estos grupos de “alto riesgo” se les recomienda que se vacunen en contra de la influenza de temporada y la influenza H1N1.** Consulta con tu doctor para más información.

Los síntomas del virus de la influenza H1N1 en las personas incluye fiebre, tos, dolor de garganta, nariz que gotea, congestión nasal, dolores del cuerpo, dolor de cabeza, escalofrío y fatiga. Algunas personas tienen vomito y diarrea. Aunque la mayoría de las personas que se han enfermado se han recuperado sin necesidad de tratamiento médico, han ocurrido hospitalizaciones y muertes debido al contagio con el virus. Si sospechas que has estado expuesto o que has contraído la influenza H1N1, contacta a tu doctor inmediatamente para que le consultes o te trate.

En lo que se refiere a medidas preventivas, estos son unos pasos fáciles que el Centro de Control de Enfermedad (CDC) recomienda para evitar el contagiarse o transmitir aún más la enfermedad:

- Cubre tu nariz y boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Bota el pañuelo de papel en la basura después de usarlo.
- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no hay agua y jabón disponible, usa un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se transmiten de esta forma.
- Evita el contacto de cerca con personas enfermas.
- Si estás enfermo con síntomas similares al de la influenza, el **CDC recomienda que te quedes en la casa por lo menos por 24 horas después de que desaparezca la fiebre**, excepto en casos para recibir cuidado médico u otras necesidades. (La fiebre tiene que haber desaparecido sin el uso de medicamento para reducir la fiebre.) Mantente alejado de otros lo más que puedas para evitar que se enfermen.

Para más información llama a tu proveedor médico, o para obtener información actualizada visita el sitio web del Centro de Control de enfermedades: [www.cdc.gov/h1n1flu](http://www.cdc.gov/h1n1flu).

La información anterior no substituye recomendaciones de un médico profesional y sólo es para propósitos de información general. Consulta con un médico sobre todo lo relacionado a tu salud, particularmente referente a asuntos que podrían requerir diagnóstico o atención médica. Cualquier acción tomada como resultado de la información proveída anteriormente es tomada a tu propia discrecionalidad.