

H1N1 (Porcina) Influenza

El Cuidado De Un Enfermo En Casa

Ayúdenos

A Cortar La Gripe



P: ¿Qué es H1N1-2009 (porcina) influenza?

R: El H1N1 influenza (o la gripe) es un forma de la gripe causada por un nuevo reconocido virus. La gripe H1N1 es casi tan grave como la gripe de temporada que a estado circulando cada año. **Los síntomas de la influenza son fiebre repentina de más de 100° F, dolor de garganta y/o tos seca.** Además, muchas personas tiene dolor de cuerpo, cansancio extremo, y algunas veces náuseas, vomito, o diarrea. En personas saludables, la gripe típicamente desaparece por su cuenta después de 3-7 días, pero a veces la gripe puede causar una más grave enfermedad que requiere atención médica.

P: ¿Cómo se propaga?

R: La Influenza se propaga con el contacto de secreción de la nariz y garganta de una persona infectada. A veces esto sucede a través del aire, pero es probablemente propagado más por las manos infectadas. Por ejemplo, una persona con la gripe tose en sus manos y toca la manija de la puerta antes de lavarse las manos. Alguien más toca la manija de la puerta dentro las proximas horas puede recojer el virus y se infectan cuando se frotan los ojos y la nariz o cuando se ponen las manos a la boca. Las personas con la gripe puede infectar a otros entre el 1er día antes de que ellos empiecan a sentirse enfermos y durante de la enfermedad hasta que la fiebre y otros síntomas se hagan terminado.

P: ¿Qué tipo de cuidado necesita la persona que tiene la gripe?

R: Es muy importante que las personas con los síntomas de la gripe **sequeden en casa para evitar que otros se enfermen** por lo menos 24 horas después que se vaya la fiebre (sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre). Las personas que esten enfermas con la gripe deberían hacer:

- Descansar mucho
- Tomar líquidos claros (como el agua, caldo, bebidas deportivas y bebidas con electrolitos para los niños) para evitar deshidratación
- Cubrir la tos y estornudos con un pañuelo de papel y lavarse las manos y/o usar desinfectante de manos
- Ponga atención a los síntomas para que vea un doctor(abajo)
- Use acetaminofén (Tylenol), ibuprofen (Advil, Motrin, Nuprin) o naproxen (Aleve) para reducir la fiebre y dolores si desea para el alivio. **Alerta: No Le De aspirina a niños o a juvenes** con la gripe. Puede causar una grave enfermedad llamada el Síndrome de Reye.

P: ¿Tengo que ver a mí Doctor?

R: La mayoría de las personas que tienen la influenza se recupera sin tener cuidado médico dentro 3-7 días y se les anima que se recuperen en su casa, pero si usted:

- Esta embarazado
- Tiene menos de 4 años o más de 65 años
- Tiene cronico el corazón, pulmón, inmune, neuromuscular, o una condición metabólica (incluyendo diabetes mellitus)

podria estar en alto riesgo de una enfermedad grave. Llamele a su proveedor de cuidado de la salud en cuanto aparescan los síntomas para ver si es apropiado el uso de medicamentos y puedan reducir la severidad y duración de la gripe.

También, contacte a su proveedor de salud en cuanto antes si usted:

- Esta corto de respiración
- Tiene dolor constante en el pecho o en el estómago
- Tiene decoloración como morado o azul en los labios
- Tiene vomitos severos o persistentes
- Tiene síntomas de deshidratación como ausencia de orina o mareos cuando esta de pie
- Tiene una convulsión
- Esta confundido
- Tiene síntomas que mejoran y luego empeoran de nuevo

P: ¿Qué puedo hacer para ponerle alto a la propagación de a la gripe?

R:

- **Lavarse las manos** o use desinfectante de las manos seguido si tiene o esta cuidando a alguien con la gripe.
- Mantenga a la persona enferma en su propio cuarto para que los demas sean menos propensos a enfermarse.
- Limpie la superficie y lave la ropa seguido usando métodos regulares de limpieza.
- Si se requiere cuidado de salud, pida una mascara para evitar infectar a otras personas en la oficina del médico.