

# ¿QUÉ ES LA INFLUENZA A H1N1?

## ¿QUÉ ES LA INFLUENZA A H1N1 (O GRIPE PORCINA)?

La nueva influenza H1N1, a la que en un comienzo se le llamó "gripe porcina", es un subtipo de influenza humana del (virus tipo A ) de la gripe, perteneciente a la familia de los Orthomyxoviridae; que causa enfermedades en las personas. En los Estados Unidos, este virus nuevo se detectó por primera vez en las personas en abril del 2009, y otros países, como México y Canadá, también han reportado casos de personas enfermas por este virus. Este virus se transmite de persona a persona, probablemente en forma muy similar a como se propagan los virus de la influenza o gripe estacional. El período de incubación (es decir el tiempo que pasa entre el contagio de una persona y la aparición de los síntomas) es de 1 a 7 días. El período de contagio (es decir, el momento en el cual un paciente con la enfermedad la puede transmitir a otras personas) es desde 24 horas previas al inicio de los síntomas hasta 7 días después del inicio de la enfermedad.

## ¿POR QUÉ SE LE LLAMA "INFLUENZA O GRIPE PORCINA" AL VIRUS H1N1?

Este virus en un comienzo se llamó virus de la "gripe porcina" porque las pruebas de diagnóstico en laboratorios indicaron que muchos de los genes presentes en este nuevo virus eran muy similares a los virus de la influenza que afectan con regularidad a los cerdos de Norteamérica. Sin embargo, estudios adicionales han indicado que este virus es muy diferente a los que comúnmente circulan en los cerdos de Norteamérica. Tiene dos genes de virus de la influenza que circulan comúnmente en cerdos en Europa y Asia, así como genes de aves y seres humanos. Los virus de la influenza porcina por lo general no infectan a los seres humanos. Sin embargo, han ocurrido casos esporádicos de infecciones de influenza porcina en seres humanos. Por lo general, estos casos se presentan en personas que tienen exposición directa a los cerdos (es decir, niños que se acercan a los cerdos en ferias o trabajadores de la industria porcina). Además, ha habido algunos casos documentados de personas que han contagiado el virus de la influenza porcina a otras.



*Imagen del virus de la influenza Tipo A H1N1 tomada en el laboratorio de influenza del CDC.*

### TEMAS:

¿Qué es la Influenza Tipo A H1 N1	1
¿Porqué se le llama "Influenza o Gripe Porcina" al virus H1 N1?	1
¿Cómo se propaga el virus?	2
Síntomas de la Influenza A H1N1	2
Diagnóstico y Tratamiento	2
Prevención	3
Prevención	4
Línea Telefónica MAPFRE AYUDA	4

## ¿CÓMO SE PROPAGA EL VIRUS?

Se cree que la propagación de este virus H1N1 está ocurriendo de la misma forma en que se propaga la influenza estacional. Los virus de la influenza se transmiten principalmente de persona a persona cuando alguien con esta enfermedad tose o estornuda. Algunas veces, las personas pueden contagiarse al tocar algo que tiene los virus de la influenza y luego llevarse las manos a la boca o la nariz. El CDC está estudiando el virus y sus características para tratar de entenderlo mejor y proporcionará más información tan pronto esté disponible.

## SÍNTOMAS DE LA INFLUENZA TIPO A H1N1

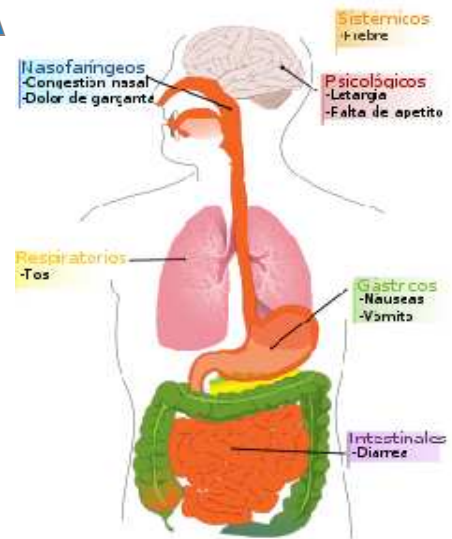
Esté alerta a estos síntomas:

- **FIEBRE ALTA** ( mayor de 100° F o 37.8° C).
- Dolor de garganta
- Tos seca recurrente
- Pérdida de conciencia o letargo
- Secreción y congestión nasal



Pueden presentarse otros síntomas como:

- Escalofríos
- Dolor del cuerpo
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Diarreas
- Náuseas y vómitos
- Falta de apetito



## DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

### DIAGNÓSTICO

Para diagnosticar una infección por influenza Tipo A H1 N1 por lo general se debe recoger una muestra de secreción del aparato respiratorio entre los primeros 4 a 5 días de la aparición de la enfermedad (periodo en que una persona infectada tiene más probabilidad de diseminar el virus). Sin embargo, algunas personas, especialmente los niños, pueden propagar el virus durante 7 días o más. Para la identificación del virus de la influenza Tipo A H1 N1 es necesario enviar la muestra al CDC para que se realicen pruebas de laboratorio.

### TRATAMIENTO

Existen cuatro medicamentos antivirales diferentes que están autorizados en los EU para el tratamiento de la influenza, los cuales son: *amantadina*, *rimantadina*, *oseltamivir* (Tamiflu®) y *zanamivir* (Relenza®). El criterio clínico es un factor importante en las decisiones que se tomen sobre el tratamiento. Las personas que se presume tienen la influenza Tipo A H1N1 y que presentan enfermedad febril sin complicaciones no requieren por lo general de tratamiento a menos que tengan un alto riesgo de sufrir complicaciones por la influenza.

El tratamiento se recomienda para:

- Todos los pacientes hospitalizados con casos

confirmados, probables o presuntos de la influenza A (H1N1).

- Pacientes que tengan un riesgo más elevado de sufrir complicaciones por la influenza estacional.

Una vez se tome la decisión de administrar tratamiento antiviral, se debe iniciar el tratamiento con zanamivir (Relenza®) u oseltamivir (Tamiflu®) tan pronto como sea posible después de la aparición de los síntomas. Los beneficios de este tratamiento son mayores cuando se comienza a administrar en las 48 horas que siguen a la manifestación de la enfermedad, de acuerdo con las evidencias de los estudios sobre influenza estacional.

Las personas con algunas afecciones médicas crónicas (como: asma, diabetes o enfermedades cardíacas), las personas inmunodeprimidas (por ejemplo las que toman medicamentos inmunodepresores), y las infectadas por el VIH, los adultos mayores de 65 años, los niños menores de 5 años y las mujeres embarazadas pueden tener un mayor riesgo de enfermarse gravemente.

## Prevención

### ¿Qué puede hacer para evitar enfermarse?

En este momento no hay una vacuna contra el nuevo virus H1N1. Hay medidas que puedes tomar diariamente para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza.

### Siga estos pasos todos los días para proteger su salud:

- Cubra la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote el pañuelo desechable a la basura después de usarlo.
- Lávese sus manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos que contienen alcohol también son eficaces.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.
- Si asiste a un Centro de Actividades Múltiples para Personas de Edad Avanzada, evite dar la mano, abrazos y besos.
- Trate de evitar el contacto directo con personas enfermas.

### Otras medidas importantes que puedes tomar:

- Siga las recomendaciones del Departamento de Salud, evite frecuentar sitios con multitudes y tome medidas de distanciamiento social.
- Prepárese por si se enferma y tiene que quedarse en la casa por una semana más o menos; tenga suministros de medicamentos de venta libre, desinfectantes a base de alcohol, pañuelos desechables y otros artículos similares que puedan ser útiles, para evitar tener que salir a comprarlos mientras esté enfermo (a) y el virus sea contagioso.

### ¿Cuál es la mejor forma de evitar propagar el virus al toser y estornudar?

*Si recibe un diagnóstico médico de Influenza A H1N1 limite el contacto con otras personas tanto como sea posible.*

- Quédese en la casa por 7 días a partir del comienzo de los síntomas o hasta que hayan pasado 24 horas desde que desaparecieron los síntomas, o el tiempo que sea necesario. Esto se hace para evitar infectar a otras personas y propagar más el virus.
- Si asiste a un Centro De Actividades Múltiples para Personas de Edad Avanzada del Municipio infórmele al Director inmediato sobre la condición, para que activen el **Protocolo para la Prevención y Manejo de los Casos de Influenza A H1N1 o Fiebre Porcina** en su Centro Diurno.
- Notifique a sus familiares inmediatamente para coordinar su cuidado de salud.
- Cúbrase con un pañuelo desechable la nariz y la boca cuando tosa o estornude.
- Bote el pañuelo desechable usado en el zafacón de basura, después lávese las manos y haga esto cada vez que tosa o estornude.



## Prevención

### ¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos y evitar propagar la influenza?

Lávese las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes. Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol. El CDC recomienda que al lavarse las manos, con agua tibia y jabón, se haga durante 15 a 20 segundos. Cuando no tenga disponible agua y jabón, puede usar toallitas húmedas o gel desinfectante para las manos a base de alcohol. Estos productos se pueden comprar en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa gel, frote las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para que haga efecto; el alcohol que contiene elimina los gérmenes que haya en sus manos.



## EN MAPFRE MEDICARE Excel, le Cuidamos de los pies a la Cabeza.

Si cree estar enfermo puede llamar a la línea telefónica **MAPFRE AYUDA**, está disponible libre de costo, las 24 horas, los siete días de la semana, todos los días del año como parte de sus beneficios en la cubierta médica. Ofrece orientación de salud por parte de profesionales. Con tan solo una llamada se puede beneficiar de este servicio y consultar antes de acudir a una sala de emergencia. Anote el teléfono y téngalo a la mano para cuando nos necesite.

**MAPFRE**  
AYUDA



**1-866-990-7309**

**MAPFRE LIFE INSURANCE COMPANY**  
División de Asuntos Médicos  
Programa de Educación y Promoción de la Salud  
Servicio al Cliente Medicare: (787) 250-5288  
Libre de Cargos: 1-888-750-5288

Para obtener información sobre éste y otros temas de salud contacta al Programa de Educación y Promoción de la Salud de MAPFRE y gustosamente aclararemos sus dudas. Este boletín tiene como fin proveer información general sobre su cuidado de salud y no sustituye bajo ningún concepto su consulta y evaluación con el médico.