



DATOS SOBRE LA GRIPE

Conoce y evita la propagación de la gripe H1N1 y la gripe estacional

DATO: La gripe H1N1 o "gripe porcina" es un tipo de virus que enferma a las personas y puede contagiarse fácilmente. La mayoría de la gente que han contraído la gripe H1N1 o gripe estacional puede recuperarse sin atención médica. Otros se enferman gravemente y van a parar al hospital o fallecen.

DATO: La gripe H1N1 se contagia fácilmente. La tos o estornudos de la gente enferma de la gripe pueden propagar el virus. A veces las personas pueden contraer la gripe tocando una superficie u objeto contaminado por el virus de la gripe y luego tocándose los ojos, la nariz o la boca.

DATO: Pon un alto a la gripe, asegurándote de lo siguiente:



VACÚNATE

Vacúnate. Este año se necesitan dos vacunas diferentes para estar protegidos de la gripe. Una para protegerte contra la gripe H1N1 y otra para evitar la gripe regular estacional.



CÚBRETE LA BOCA CUANDO TOSAS

Cúbrete la boca y nariz cuando tosas o estornudes. Usa un pañuelo desechable, la manga de tu camisa o la parte interior de tu brazo para cubrirte la boca y nariz.



LÁVATE LAS MANOS

Lávate las manos a menudo con agua y jabón. Los productos para lavarte las manos a base de alcohol también pueden ser efectivos.



QUÉDATE EN CASA CUANDO ESTÉS ENFERMO

Quédate en casa 24 horas después que se te pase la fiebre sin usar medicinas para reducir la fiebre.

Evita propagar gérmenes. Las personas se pueden enfermar tocando superficies u objetos contaminados por el virus de la gripe y luego tocándose los ojos, la nariz o la boca.

DATO: Los síntomas de la gripe H1N1 incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas con gripe H1N1 padecen de diarrea y vómitos.

DATO: Es seguro vacunarte. La vacuna contra la gripe H1N1 se desarrolló usando los mismos procesos y fabricantes que por más de 30 años se han utilizado para el desarrollo de las vacunas contra la gripe regular estacional. Las vacunas contra la gripe son seguras y efectivas.

DATO: No es demasiado tarde para vacunarte. La mayor cantidad de casos de gripe regular estacional ocurren usualmente alrededor de febrero. Por lo cual vacunarte durante el invierno o la primavera aún puede protegerte. La gripe H1N1 es nueva y no hay manera de saber cuándo los casos alcanzarán su máximo nivel. Es mejor vacunarte contra ambos virus para obtener la mejor protección.



DATOS SOBRE LA GRIPE

Conoce y evita la propagación de la gripe H1N1 y la gripe estacional

DATO: Las mujeres embarazadas deben vacunarse. En un embarazo normal, los pulmones se comprimen y las defensas naturales del cuerpo se debilitan. Las vacunas durante el embarazo han mostrado ser seguras. Las mujeres embarazadas han recibido vacunas contra la gripe sin ningún riesgo por muchos años. Las mujeres embarazadas pueden obtener vacunas contra la gripe H1N1 y la gripe regular estacional en cualquier etapa de la gestación. A las mujeres embarazadas no se les debe administrar la vacuna contra la gripe en forma de 'spray' nasal. Las vacunas también son seguras y muy recomendadas para las mamás en el período de lactancia.

DATO: Se recomienda que los niños menores de 10 años reciban dos dosis de la vacuna contra la gripe H1N1 y la gripe regular estacional, pero es posible que solo necesiten una dosis de la vacuna contra la gripe regular estacional si han sido vacunados anteriormente contra la gripe.

DATO: Hay algunas personas que no deben ser vacunadas contra la gripe sin antes consultar a un médico o enfermera. Esto incluye a personas severamente alérgicas a los huevos de gallina y que han tenido anteriormente una reacción severa a vacunas contra la gripe, niños menores de seis meses, y personas que han desarrollado el síndrome de Guillain-Barré (GBS, por sus siglas en inglés) en el plazo de seis semanas después de vacunarse contra la gripe.

Las personas moderadamente o muy enfermas y con fiebre, deben esperar recuperarse para vacunarse. Si tienes un leve resfriado u otra enfermedad, usualmente no necesitas esperar para vacunarte. Además, asegúrate de decirle a la persona administrando la vacuna si es que eres severamente alérgico a los huevos de gallina.

DATO: Hay medicinas para el tratamiento de la gripe H1N1 y la gripe regular estacional. Los medicamentos de receta antivirales pueden reducir los síntomas de la gripe y recortar el tiempo de enfermedad por uno o dos días. Pero lo mejor es evitar la gripe vacunándose.

DATO: Hay síntomas que requieren atención médica inmediata. Las personas que muestren estos síntomas deben buscar cuidado médico inmediatamente:

En los niños

- Respiración rápida o problemas para respirar
- Coloración azulada de la piel
- No toman suficientes líquidos
- No se despiertan o juegan con otros
- Un estado de irritabilidad tal que el niño no quiere que se le sostenga
- Los síntomas de gripe mejoran, pero luego regresan con fiebre y empeoramiento de la tos
- Erupciones en la piel (sarpullido)

En los adultos

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómito severo o persistente (vomito continuo)



Para más información, visita www.vacunasymisalud.org o llama a la línea directa de la gripe al Tel. 1-888-865-0564.

