



QUÉ ES LA GRIPE Y CÓMO DETENERLA

Infórmate y evita el contagio de la gripe H1N1 y la gripe regular estacional

¿QUÉ ES LA GRIPE H1N1?

La gripe H1N1 (a veces llamada "gripe porcina") es un virus con síntomas similares a los de la gripe regular estacional. Estos síntomas 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. Si tienes estos síntomas, por favor llama a tu médico o enfermera.

La gripe H1N1 es muy contagiosa. El virus de la gripe se contagia a través de la tos, estornudos o el contacto con gente que está enferma de la gripe. A veces las personas pueden contraer la gripe tocando una superficie contaminada por el virus de la gripe y luego tocando sus ojos, nariz o boca.

CÓMO EVITAR LA GRIPE

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.



QUÉ ES LA GRIPE Y CÓMO DETENERLA

Infórmate y evita el contagio de la gripe H1N1 y la gripe regular estacional

Cuando hay una gran cantidad de vacunas disponible, vacunarse es una buena idea para la mayoría de la gente. Mientras tanto, los grupos seleccionados para recibir la vacuna son diferentes, ya que incluyen las personas que corren el mayor riesgo de contraer la gripe.

Las siguientes personas deben vacunarse contra la gripe H1N1:

- Mujeres embarazadas
- Personas que cuidan o viven con niños menores de seis meses de edad
- Trabajadores de salud y personal que dan cuidado médico de emergencia
- Personas de seis meses a 24 años de edad
- Personas de 25 hasta 64 años de edad que corren el mayor riesgo de contraer la gripe debido a una enfermedad crónicas como el asma, la diabetes o un sistema inmunológico debilitado

Las siguientes personas que deben vacunarse contra la gripe estacional:

- Mujeres embarazadas
- Personas de seis meses a 19 años de edad
- Personas de más de 50 años de edad
- Personas de cualquier edad que sufren de una enfermedad crónica como el asma, la diabetes o un sistema inmunológico debilitado
- Personas que viven en acilos o casas de reposo para ancianos y otros centros de cuidado a largo plazo
- Personas que cuidan o viven con otras personas que corren el mayor riesgo de tener complicaciones como resultado de la gripe. Esas personas incluyen trabajadores de salud, cualquier persona que cuida o vive con un niño menor de cinco años, o un adulto de más de 50 años de edad

Se recomienda vacunar a los niños menores de 10 años con una doble dosis de la vacuna contra la gripe H1N1, pero es posible que solo necesiten una dosis de la vacuna contra la gripe regular estacional si han sido vacunados anteriormente.

Hay personas que no deben ser vacunadas contra la gripe sin antes consultar a un médico o enfermera, entre ellas:

- Las personas severamente alérgicas a los huevos de gallina
- Las que han tenido anteriormente una reacción severa a vacunas contra la gripe
- Las personas que han desarrollado el síndrome de Guillain-Barré (GBS, en inglés) seis semanas después de haberse vacunado contra la gripe
- Niños menores de seis meses de edad (la vacuna contra la gripe no está aprobada para este grupo)
- Las personas moderadamente o demasiado enfermas 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 tienes alergias. Las mujeres embarazadas o aquellas que estén amamantando pueden vacunarse contra la gripe H1N1 o la gripe regular estacional con seguridad. Sin embargo, las mujeres embarazadas solo pueden recibir la vacuna inyectable, no la vacuna en forma de 'spray' nasal.



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

