

¿Qué es la gripe porcina?

La infección por el virus A de la influenza porcina (gripe porcina) es una enfermedad respiratoria aguda de los cerdos causada por uno de los distintos tipos de virus de la influenza porcina H1N1 tipo A.

Infección en los humanos

Aunque los virus de la gripe porcina suelen ser propios de la especie e infectar sólo a los cerdos, a veces llegan a superar las barreras y causar la enfermedad en los seres humanos. También puede producirse la transmisión de una persona a otra.

Propagación de la gripe

Se piensa que la principal forma de transmisión del virus de la gripe es de una persona a otra, a través de las secreciones respiratorias que se esparcen en forma de microgotas al toser y estornudar. Esto puede ocurrir cuando las microgotas provenientes de la tos o el estornudo de una persona infectada se diseminan a través del aire y se depositan en la boca o la nariz de las personas circundantes.

Los virus de la gripe también pueden propagarse cuando una persona entra en contacto con las secreciones respiratorias al tocar a otra persona o algún objeto que las contenga y luego se toca la boca o la nariz (o la de otra persona) sin haberse lavado las manos.

Diagnóstico

Para diagnosticar una infección por influenza porcina tipo A, generalmente es necesario tomar una muestra de secreciones respiratorias en los primeros 4 a 5 días de la aparición de la enfermedad (cuando es más probable que una persona infectada disemine el virus). Se define como período de infección para un caso confirmado del virus de la influenza porcina (H1N1) 1 día antes de la aparición de la enfermedad y 7 después de que se presenta.

Síntomas

Al igual que la gripe estacional, la gripe porcina en los seres humanos puede causar una amplia variedad de síntomas, entre los que se incluyen: fiebre, tos, dolores de cuerpo, dolor de cabeza, pérdida del apetito, escalofríos y fatiga. Algunas personas han informado de secreción nasal, dolor de garganta, náuseas, vómitos y diarrea, como síntomas asociados con la gripe porcina. Como ocurre con la gripe estacional, la gravedad de la gripe porcina en los humanos puede oscilar entre leve y seria.

La infección por gripe porcina puede convertirse en una enfermedad grave acompañada de neumonía y causar insuficiencia respiratoria e incluso la muerte. Ciertos grupos podrían ser más propensos a tener una enfermedad grave a causa de la infección por gripe porcina, como las personas con afecciones médicas crónicas. A veces pueden presentarse infecciones bacterianas junto con la infección por los virus de la gripe o después de ésta, y provocar neumonías, o infecciones de los oídos o los senos paranasales.

Vacunas

Para proteger a los seres humanos de la gripe porcina, no hay vacunas que contengan el virus actual de la gripe porcina que les causa la enfermedad. Las vacunas se preparan para proteger contra los virus que se conocen en la actualidad, pero los virus cambian con mucha rapidez. Es posible que la vacuna contra la gripe estacional pueda proteger de forma parcial, pero esto no se tiene claro en este momento.

Protección

Para protegerse, ponga en práctica medidas preventivas generales en caso de gripe y anime a otros a que practiquen las normas de etiqueta de "cubrirse la boca al toser".

- Evite el contacto directo con las personas que parezcan no estar bien, y tengan fiebre y tos.
- Lávese las manos con agua y jabón, frecuentemente y a fondo.
- Practique hábitos para una buena salud, que incluyan dormir suficiente, consumir alimentos nutritivos y mantenerse físicamente activo.

Atención de la gripe en el hogar

Las personas con gripe porcina que reciben atención en la casa deben:

- consultar con su proveedor de atención de salud sobre si necesitan algún cuidado especial,
- consultarle a su proveedor de atención de salud si deben tomar medicamentos antivirales,
- permanecer en casa durante los 7 días posteriores al inicio de la enfermedad y hasta que la fiebre haya desaparecido,
- descansar mucho,
- beber líquidos claros (como agua, caldo, refrescos para deportistas, bebidas que contengan electrolitos para bebés) a fin de evitar la deshidratación,
- cubrirse al toser y estornudar. Lavarse las manos con agua y jabón o frotárselas con una solución que contenga alcohol, con frecuencia y sobre todo después de usar pañuelos de papel o cubrirse un estornudo o la tos con las manos;
- evitar el contacto directo con otras personas; no asistir al trabajo ni a clase mientras se esté enfermo,
- estar atento a las señales de advertencia de emergencia (a continuación) que podrían indicar que es necesario buscar atención médica:
 - ◇ dificultad para respirar o dolor en el pecho
 - ◇ decoloración azul o violeta de los labios
 - ◇ vómitos e incapacidad para retener los líquidos
 - ◇ signos de deshidratación, como mareo al estar de pie o no poder orinar
 - ◇ Convulsiones
 - ◇ menor respuesta que la normal o confusión

Consumo de productos de cerdo

El virus de la gripe porcina no se transmite a través de los alimentos. No se puede contraer la gripe porcina por comer cerdo. Cocinar el cerdo a una temperatura interna de 160° elimina el virus.

Proteja a los demás

- La persona enferma no debe recibir visitas, excepto las de quienes cuidan de ella. Una llamada telefónica es más segura que una visita.
- De ser posible, procurar que solo un adulto de la casa cuide de la persona enferma.
- Evitar que una mujer embarazada cuide de la persona enferma.
- Todas las personas de la casa deben lavarse las manos con frecuencia, ya sea con agua y jabón o frotándose las manos con una solución que contenga alcohol. Deben hacerlo incluso después de entrar en contacto con la persona enferma, su habitación o su baño;
- usar toallas de papel para secarse las manos después de lavárselas o asignarle a cada persona de la casa una toalla de tela. Por ejemplo, tener toallas de diferentes colores para cada persona;
- De ser posible, debe procurarse mantener una buena ventilación en las áreas compartidas de la casa (p. ej., mantener abiertas las ventanas del salón, la cocina, el baño, etc.).

La persona que cuida del enfermo

Si usted es la persona que cuida del enfermo:

- Evite estar cara a cara con la persona enferma.
- Si carga a niños pequeños que estén enfermos, procure que la barbilla de ellos repose sobre el hombro suyo para evitar que le tocan en la cara.
- Lávese las manos con agua y jabón o fróteselas con una solución que contenga alcohol después de tocar a la persona enferma, manipular pañuelos de papel usados o lavar la ropa.
- **Vigílese a sí mismo y a los miembros de la familia para detectar los síntomas de la gripe, y comuníquese con un proveedor de atención de salud si éstos se presentaran.**

Manejo en el hogar

Cuando se le brinda atención a un miembro de la familia que está enfermo de gripe, las formas más importantes de protegerse y proteger a los demás que están sanos son:

- mantener a la persona enferma alejada del resto, lo más posible;
- recordarle a la persona enferma que se cubra al toser, y que se lave las manos con agua y jabón o se las frote con una solución que contenga alcohol, con frecuencia y sobre todo después de toser y estornudar;
- pedirles a todos los de la casa que se laven las manos con frecuencia, ya sea con agua y jabón o frotándose las manos con una solución que contenga alcohol;
- preguntarle a su proveedor de atención de salud si los miembros de la familia que están en contacto con la persona enferma deben tomar medicamentos antivirales;
- mantener a la persona enferma en una habitación separada de las áreas comunes de la casa. (Por ejemplo, un dormitorio independiente que tenga su propio baño, si fuera posible). Mantener cerrada la puerta de la habitación del enfermo;
- A menos que sea necesario para recibir atención médica, las personas con la gripe no deben salir de la casa cuando tienen fiebre o durante el período en que es más probable que les transmitan la infección a otros (7 días después de la aparición de los síntomas en los adultos y 10 días después en el caso de los niños).
- Si las personas con la gripe necesitan salir de la casa (por ejemplo, para recibir atención médica), deben cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar y, si la tienen, colocarse holgadamente sobre la cara una mascarilla (quirúrgica);
- pedirle a la persona enferma que use una mascarilla quirúrgica si necesita estar en un área común de la casa y cerca de otras personas;
- De ser posible, las personas enfermas no deben compartir el baño. Este baño debe limpiarse todos los días con un desinfectante para uso doméstico.



MEMORIAL HOSPITAL

Manténgase
saludable y activo

www.jfkmemorialhosp.com

Para ser remitido a un
médico del
personal de JFK,
llame al
800-343-4535

Gripe porcina
Preguntas frecuentes