

LEA ESTE FOLLETO ATENTAMENTE Y GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.
SI LA OMS CAMBIA LA FASE DE LA GRIPE A (H1N1) DEL NIVEL
5 AL 6 Y LOS CASOS AUMENTAN EN IRLANDA, ESTA INFORMACIÓN SERÁ
IMPORTANTE PARA USTED Y PARA SU FAMILIA.



**Información y consejos
médicos para el público acerca de
la**

Gripe A(H1N1)



Fidheamhacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive



Acerca de la Gripe (H1N1)



La Organización Mundial de la Salud ha dicho que en la actualidad existe un riesgo de que la Gripe A(h1n1) se convierta en pandemia.

Tiene un papel importante que desempeñar para ayudar a detener la propagación de la gripe.

Hay una serie de pasos sencillos que puede seguir para protegerse a usted mismo, y a su familia y amigos.

¿QUÉ ES LA GRIPE A(H1N1)?

La gripe A(H1N1) es diferente de la gripe ordinaria o estacional que se produce todos los inviernos.

- Se ha propagado rápidamente por todo el mundo.
- Podría ser altamente infecciosa.
- Puede afectar a un gran número de personas.
- Es probable que cause más enfermedades graves que la gripe ordinaria.
- Puede provocar más muertes que la gripe ordinaria.
- Puede producirse en dos o varias ondas con una diferencia de meses, y cada onda puede durar semanas o meses.

¿CÓMO SÉ SI TENGO LA GRIPE A(H1N1)?

Tendrá los mismos síntomas que si tuviera la gripe ordinaria, pero probablemente serán repentinos y pueden ser graves. Éstos pueden incluir:

- Temperatura por encima de 38 °C (100,4 °F)
- Tos seca
- Dolor de cabeza
- Debilidad y fatiga graves
- Dolor en músculos y articulaciones
- Garganta irritada
- Moqueo
- Vómitos/diarrea

Estos síntomas pueden provocar complicaciones, algunas de las cuales pueden ser graves.

Prevención

de la propagación de la gripe A(H1N1)

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A IMPEDIR LA PROPAGACIÓN DE LA GRIPE?

Si está enfermo o piensa que podría estarlo:

- No salga de casa.
- Cúbrase la boca y nariz cuando tosa o estornude con un pañuelo de papel si es posible: el virus se propaga cuando una persona infectada tose o estornuda.
- Utilice un pañuelo de papel sólo una vez, y deséchelo de forma rápida y cuidadosa: métalo en una bolsa y tírelo a la basura.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Limpie las superficies duras, como la encimera de la cocina o las manillas de las puertas, etc. con un producto de limpieza normal para la casa, ya que el virus puede habitar en estas superficies.
- Evite las multitudes siempre que sea posible.
- Asegúrese de decirle a sus hijos y a los demás que sigan estos consejos.

¿QUÉ DEBO HACER SI CONTRAIGO LA GRIPE?

- Póngase en contacto con su médico de familia o con la Línea de información sobre la gripe para recibir consejos y medicamentos antivirales.
- Quédese en casa durante 7 días o hasta que se recupere de la gripe.
- No reciba visitas.
- Tome medicamentos como paracetamol o ibuprofeno para reducir los síntomas.
- Beba mucho líquido.

La mayoría de las personas con gripe se recuperan en unos días.

GRUPOS CON MÁS RIESGO

Algunas personas tienen un riesgo mayor de sufrir complicaciones derivadas de la gripe, por lo que pueden necesitar un tratamiento o supervisión adicionales.

Este grupo incluye a las personas con cardiopatías, enfermedades pulmonares crónicas, diabetes y enfermedades renales, y a aquellas que reciben tratamiento contra el cáncer. También incluye a los niños menores de 3 años y a las mujeres embarazadas.

Póngase en contacto con su médico o con la Línea de información sobre la gripe en cuanto desarrolle síntomas de gripe.



Identificación de la Gripe A(H1N1)

SI ES ADULTO

Si ha seguido los pasos básicos de cuidado explicados anteriormente y comienza a sentirse peor, o si transcurridos unos días no se siente mejor, es posible que necesite más consejos de su médico. Póngase en contacto con su médico o llame a la Línea de información sobre la gripe si detecta:

- Dificultad para respirar en reposo o con un ejercicio ligero.
- Respiración dolorosa o difícil.
- Tos con esputos de sangre.
- Somnolencia, desorientación o confusión.
- Fiebre durante 4 o 5 días y no mejora (o empeora).
- Comienza a mejorar y luego vuelve la fiebre y comienza a sentirse mal otra vez.

SI ESTÁ AL CUIDADO DE UN NIÑO

Debe ponerse en contacto con su médico por teléfono o con la Línea de información sobre la gripe si ha seguido los pasos anteriores y aún está preocupado porque el niño muestra alguno de los siguientes síntomas:

- Respiración rápida o con problemas.
- Color de piel azulado.
- No bebe los líquidos suficientes.
- No se espabila o no interactúa.
- Está tan irritable que no quiere que le cojan en brazos.
- Los síntomas gripales mejoran pero luego vuelve la fiebre y empeora el catarro.
- Fiebre con sarpullido.

Tratamiento de la Gripe A(H1N1)

Las personas que contraen la Gripe A(H1N1) se tratarán con fármacos antivirales.

Los fármacos antivirales no son curativos, pero pueden ayudar a la recuperación si se toman en las 48 horas posteriores al desarrollo de los síntomas, ya que:

- Alivian algunos síntomas.
- Reducen la duración de la enfermedad en un día aproximadamente.
- Reducen la probabilidad de que se produzcan complicaciones graves, como la neumonía.

Este país tiene unas buenas reservas de fármacos antivirales para los pacientes que los necesiten.

CUIDADO DE ALGUIEN EN CASA

La mayoría de las personas con gripe se recuperará transcurridos algunos días si se siguen los pasos básicos mencionados más arriba. Si se encuentra en casa con gripe, o está al cuidado de alguien en casa, siga estos consejos importantes para detener la propagación de la gripe:

- La persona que tiene gripe debe quedarse en casa en una habitación con la puerta cerrada y, si es posible, con las ventanas abiertas.
- El resto de miembros de la familia deben tratar de no pasar demasiado tiempo con la persona afectada de gripe, y deben evitar compartir platos, libros, juguetes, etc.
- No reciba visitas de personas que no vivan en la casa. Es importante para detener el contagio de la gripe a otras personas.
- Las personas afectadas de gripe deben cubrirse la boca cuando tosan o estornuden, y lavarse las manos con agua y jabón inmediatamente después.
- Evite tocarse los ojos con las manos, ya que esto también propaga el virus de la gripe.
- El enfermo siempre debe tirar directamente los pañuelos utilizados a la basura. El cuidador debe cerrar las bolsas de basura en la habitación y sacarlas directamente para su recogida con la basura normal.
- Las superficies y artículos del interior de la casa deben limpiarse de forma regular con productos de limpieza para la casa normales.

Tratamiento de la Gripe A(H1N1)

Si está enfermo o piensa que podría estarlo, no salga de casa.



Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude.



Deseche los pañuelos sucios rápidamente y con cuidado.

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.



Limpie las superficies duras, como la encimera de la cocina.



Evite las multitudes.



Dígales a sus hijos y a los demás que sigan estos consejos.

Planificación para la Gripe A(H1N1)



PLANES PRÁCTICOS PARA USTED Y PARA SU HOGAR

Si la Gripe A(H1N1) se propagara mucho, podría tener efectos en las rutinas diarias. Por tanto, es buena idea realizar planes prácticos para usted, su familia y sus amigos y vecinos.

- Piense en cómo se encargaría de sus hijos si cerraran las escuelas, o si contrajera la gripe y no pudiera ir a trabajar.
- Piense en cómo contactar con los vecinos que viven solos, en particular, con las personas mayores.
- Hable con una persona que conozca acerca de ayudar con la compra de medicamentos, de comida o de otros productos básicos para usted y su familia si no pudiera salir.
- En un brote de gripe grave, tiene sentido contar con una reserva de productos básicos en casa, en caso de que se encuentre mal y no pueda ir a las tiendas.
- Asegúrese de que dispone de algunos artículos sencillos en casa, como un termómetro y medicamentos habituales para el resfriado, como el paracetamol o el ibuprofeno.

Más información

Teléfono

Podrá obtener más información en la Línea de información sobre la gripe del HSE.

La Línea de información sobre la gripe está disponible las 24 horas del día y es su principal fuente de información acerca de la Gripe A(H1N1).

Teléfono gratuito: 1800 94 11 00

Sitios web

El sitio web del HSE se actualizará todos los días con la información y los consejos más recientes. Visítelo a menudo.

Health Service Executive

www.hse.ie

Department of Health and Children

www.dohc.ie

Los profesionales sanitarios podrán encontrar información en

www.hpsc.ie