

Virus de la influenza A subtipo H1N1

(anteriormente llamado de la «gripe porcina»)

¿Qué es la gripe por H1N1?

La gripe por H1N1, originalmente llamada «gripe porcina», es la enfermedad respiratoria que causa la infección por el virus de la influenza A subtipo H1N1. A este virus originalmente se le llamó virus de la «gripe porcina» puesto que se pensó que era muy similar a los virus que causan gripe en los cerdos (porcinos) en Norteamérica. El virus de la influenza A subtipo H1N1 fue detectado por primera vez en humanos en los Estados Unidos de Norteamérica en abril del 2009.

¿Cómo se propaga la gripe por H1N1?

La gripe por H1N1 es contagiosa y se propaga de persona a persona. El virus puede propagarse de manera similar a otros virus de la gripe; a través de la tos o de los estornudos. Una persona puede infectar a otra un día antes de presentar síntomas y durante siete o más días (más tiempo en los niños) después de haber enfermado. Existe la posibilidad de que una persona se infecte al tocar una superficie contaminada con el virus si esta persona luego se pone las manos sobre la boca o nariz. Comer carne de cerdo no causa gripe por H1N1.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe por H1N1?

Los síntomas de la gripe por H1N1 incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, nariz con mucosidad o tupidada; dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. La mayoría de las personas que han tenido el virus se han recuperado sin necesitar tratamiento, pero ha habido otras que han necesitado hospitalización, y también otras que han muerto.

¿Qué debo hacer si pienso que tengo gripe por H1N1?

Si usted piensa que tiene síntomas de gripe quédese en casa y evite entrar en contacto con otras personas para no propagar la enfermedad. Es recomendable quedarse en casa por lo menos durante 24 horas después de que le haya pasado la fiebre, o si es posible, después de que le haya pasado la tos. Si está gravemente enfermo, o si pertenece a un grupo de alto riesgo para desarrollar complicaciones, entre en contacto con su proveedor de atención médica. Él determinará si es necesario que le hagan análisis o que tome tratamiento.

Busque atención médica de urgencias si presenta cualquiera de los siguientes signos (señas) de alarma:

En niños:

- Respiración acelerada o dificultad para respirar
- Tonalidad morada en la piel
- No está tomando suficientes líquidos
- No se despierta o no responde a las acciones
- Está tan irritable que no quiere que lo alcen
- Los síntomas como de gripe mejoran pero luego reaparecen con fiebre y tos más fuerte.
- Vómito intenso o persistente

En adultos:

- Dificultad para respirar o sensación de «falta de aire»
- Dolor o sensación de presión en el pecho o en el abdomen
- Mareo súbito
- Confusión
- Vómito intenso o persistente
- Los síntomas como de gripe mejoran pero luego reaparecen con fiebre y tos más fuerte.

Síntomas de A(H1N1)

- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Fatiga
- Escalofríos
- Nariz con mucosidad o tupidada
- Dolor de garganta
- Tos
- Dolores corporales

¿Cómo es el tratamiento para la gripe por A(H1N1)?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE. UU. (CDC) recomiendan el uso de oseltamivir (nombre de marca Tamiflu) o de zanamivir (nombre de marca Relenza) para el tratamiento y la infección, o solamente para prevenir la infección por el virus de la influenza A(H1N1). Estos medicamentos antiviricos también pueden prevenir complicaciones graves. Para el tratamiento, los medicamentos antiviricos funcionan mejor si se comienzan a usar en un lapso de dos días después de que comienzan los síntomas.

¿Qué puedo hacer para prevenir la gripe por A(H1N1)?

Usted puede disminuir su riesgo de contraer gripe por A(H1N1) y de propagar otros virus de la influenza de la siguiente manera:



- Tosiendo o estornudando sobre su brazo y evitando el contacto cercano con personas que presentan síntomas respiratorios tales como tos o estornudos.



- No tocándose los ojos, nariz o boca, pues ésta es la manera como los gérmenes llegan hasta nuestro cuerpo.



- Quedándose en casa cuando está enfermo y descansando el mayor tiempo que pueda.



- Manteniendo limpias las superficies y objetos (especialmente mesas, mesones, cerraduras de puertas) que puedan estar expuestos al virus.



- Lavándose las manos con frecuencia con agua y jabón durante 15 a 20 segundos o usando un limpiador para las manos con base en alcohol.



- Practicando otros hábitos saludables; incluso dormir bastante, mantenerse activo, tomar líquidos en cantidad y comer alimentos saludables.

Verifique con su proveedor de atención médica para determinar si la vacuna contra el virus de la influenza A(H1N1) es adecuada para usted.

Escrito por Lisa Morris Bonsall, MSN, RN, CRNP
Traducido por Marcela D. Pinilla, M.H.E., M.T. (ASCP)