

## **El virus de la gripe H1N1 (gripe porcina humana)**

Este folleto sólo ofrece información básica. No debe reemplazar ningún asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico. Consulte siempre a un profesional de la salud ante cualquier duda, y antes de realizar alguna modificación en su dieta, estilo de vida o tratamiento.

### **¿Qué es el virus de la gripe H1N1 (gripe porcina humana)?**

El virus de la gripe H1N1 es una enfermedad respiratoria causada por los virus de la gripe tipo A. Se ha informado que estos virus se transmiten de persona a persona, pero en el pasado el contagio era reducido.

### **¿Cuáles son los signos y síntomas del virus de la gripe H1N1 en humanos?**

Los síntomas del virus de la gripe H1N1 en humanos son semejantes a los de la gripe común e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor corporal, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas presentan diarrea y vómitos asociados con la gripe porcina. En el pasado, enfermedades graves (neumonía e insuficiencia respiratoria), así como casos de muerte fueron causados por el virus de la gripe H1N1. Al igual que la gripe estacional, la gripe porcina puede provocar el empeoramiento de enfermedades crónicas subyacentes.

### **¿Cómo se transmite el virus de la gripe H1N1?**

Se considera que el virus de la gripe H1N1 se transmite de la misma manera que la gripe estacional. Los virus de la gripe se transmiten principalmente de una persona a otra, a través de la tos o el estornudo. En ocasiones, las personas pueden contagiarse al tocarse la boca o la nariz luego de tener contacto con superficies u objetos infectados.

### **¿Durante cuánto tiempo una persona infectada puede contagiar a otra?**

Las personas infectadas pueden contagiar a otras un día antes de que los síntomas se manifiesten y hasta siete días o más después de contraer la enfermedad. Esto significa que puede contagiar a otra persona antes de saber que está enfermo y durante la

enfermedad. Es posible que los niños, especialmente los más pequeños, contagien durante un tiempo más prolongado. Esto significa que aquellas personas que consideren tener síntomas, deberán lavarse las manos, toser o estornudar cubriéndose la boca y consultar a su médico o llamar a Telehealth al 1-866-797-0000.

### **¿La población de Ontario debería usar barbijos para evitar contraer el virus de la gripe H1N1?**

Los ontariosos deberán continuar con las precauciones habituales, como lo harían en el caso de una gripe común. No es necesario que la población en general use barbijos para protegerse contra el virus de la gripe H1N1. Las pruebas indican que el uso de barbijo no impide el contagio de la gripe entre la población. Con frecuencia, los barbijos se utilizan incorrectamente, o se contaminan al colocárselos o quitárselos, aumentando así el riesgo de infección.

### **¿Qué puedo hacer para evitar el contagio?**

En este momento, no existe vacuna contra el virus de la gripe H1N1. Es posible tomar algunas precauciones en la vida diaria para ayudar a prevenir la propagación de los gérmenes causantes de enfermedades respiratorias como la gripe. He aquí algunas precauciones que podrá tomar a diario para proteger su salud:

- Lávese las manos con agua y jabón, repetidas veces, especialmente después de toser o estornudar. Asimismo, resulta efectivo frotarse las manos con algún producto que contenga de 60 a 90% de alcohol.
- Estornude o tosa tapándose la boca y la nariz.

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que los gérmenes se propagan de esta manera.
- Si usted contrae la enfermedad, no vaya a trabajar ni a la escuela y evite el contacto con otras personas.

**¿Cuál es la mejor manera de evitar la propagación del virus al toser o estornudar?**

Si está enfermo, evite el contacto con otras personas tanto como sea posible. No vaya a trabajar ni a la escuela. Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable, evitando así contagiar a otras personas. Deseche los pañuelos usados en un cesto de basura. Si no tiene pañuelo use la manga de su prenda de vestir al toser o estornudar. Luego, lávese las manos, y repita este procedimiento cada vez que tosa o estornude.

**¿Cuál es la mejor técnica para lavarme las manos y evitar contraer la gripe?**

Lavarse las manos con frecuencia ayudará a protegerlo de los gérmenes. Lávese con agua tibia y jabón durante 15 ó 20 segundos o límpiense las manos con un producto a base de alcohol.

**¿Qué debo hacer si me enfermo?**

Si presenta los síntomas característicos de la gripe (fiebre, dolor corporal, goteo nasal, dolor de garganta, náuseas, vómitos o diarrea), consulte a su profesional de la salud o llame a TeleHealth Ontario al 1-866-797-0000.

**¿Puedo contraer el virus de la gripe H1N1 si consumo o cocino cerdo?**

No. Si cocina adecuadamente los productos porcinos, matará los virus. Asegúrese de que el cerdo quede bien cocido y no de color rosado en la parte del centro. Utilice un termómetro para asegurar que la temperatura de cocción del cerdo haya alcanzado los 71 °C (160 °F).