

INFLUENZA PORCINO

En respuesta a la intensificación del brote causado por un nuevo virus de la influenza de origen porcino en los Estados Unidos y a nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud elevó el nivel de alerta pandémica a [Fase 5](#), el 29 de abril del 2009. Una fase de alerta 5 constituye una "señal fuerte de que una pandemia es inminente y de que el tiempo necesario para finalizar las fases de organización, comunicación e implementación de las medidas planificadas de mitigación es corto".

Guía para Individuos y Familias

Infórmese. Prepárese.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.
Mayo de 2006

Influenza pandémica - Infórmese. Prepárese

Lo que usted necesita saber

Una pandemia de influenza (gripe) es un brote a escala mundial de la enfermedad de la gripe que ocurre al aparecer un nuevo tipo de virus de la influenza al cual las personas no habían estado expuestas con anterioridad (o al cual no se habían visto expuestas durante mucho tiempo). El virus pandémico puede causar una enfermedad grave, debido a que las personas no tienen inmunidad contra el nuevo virus. Las pandemias son diferentes a los brotes de influenza de temporada que vemos cada año. La influenza de temporada es causada por distintos tipos del virus a los que las personas ya han estado expuestas. Su impacto en la sociedad es menos grave que en el caso de una pandemia, y las vacunas contra la influenza (inyectables y vaporizador nasal) se encuentran disponibles para ayudar a prevenir la generalización de la gripe de temporada.

Las pandemias de influenza son diferentes de muchas de las otras serias amenazas a la salud pública y la atención médica que enfrenta nuestro país y el resto del mundo. Una pandemia durará mucho más que la mayoría de los brotes de gripe y puede incluir "oleadas" de actividad gripal que duran de 6 a 8 semanas separadas por meses. Asimismo, el número de trabajadores de la salud y el personal de emergencia apto para trabajar puede verse reducido. Los funcionarios de la salud pública no sabrán cuán grave puede llegar a ser una pandemia hasta que la misma comience.

Diferencias entre la gripe de temporada y la gripe pandémica

Gripe de temporada	Gripe pandémica
Ocasionada por virus similares a aquellos que ya circulan entre las personas.	Ocasionada por un nuevo virus de la influenza al cual las personas no habían estado expuestas con anterioridad. Tiende a ser más grave, afectar a mayor cantidad de personas, y provocar mayor número de muertes que la influenza de temporada, ya que las personas aún no han desarrollado inmunidad alguna contra el nuevo virus.
Los síntomas incluyen fiebre, dolores de cabeza, cansancio, tos seca, dolor de garganta, mucosidad nasal y dolor muscular. Con complicaciones como la neumonía se puede llegar a la muerte.	Los síntomas son similares a los de la gripe común pero pueden resultar más graves, al igual que las complicaciones que desencadenen.
Los adultos saludables generalmente no corren riesgo de sufrir complicaciones graves (los niños pequeños, los ancianos y aquellos de condición de salud especial, corren mayor riesgo de sufrir complicaciones graves).	Los adultos saludables pueden correr un alto riesgo de sufrir complicaciones graves.
Cada año, en los Estados Unidos, un promedio de: <ul style="list-style-type: none">5% a 20% de la población se enferma de gripe;	Los efectos de una pandemia grave pueden llegar a ser mucho más perjudiciales que aquellos de una gripe de temporada común. Una pandemia puede conducir a altos niveles de enfermedad, la muerte, trastornos sociales y pérdidas

<ul style="list-style-type: none"> • Más de 200,000 personas son hospitalizadas debido a complicaciones gripales; y • Alrededor de 36,000 personas mueren por gripe. 	<p>económicas. La vida diaria se puede ver seriamente afectada, debido a que tantas personas en tantos lugares diferentes se encuentran gravemente enfermas al mismo tiempo. Los impactos pueden variar desde el cierre de escuelas y negocios, hasta la interrupción de servicios básicos como el transporte público y la distribución de alimentos.</p>
--	---

Influenza Pandémica - Desafíos y preparación

Mientras usted y su familia planifican las medidas a tomar ante una pandemia de influenza, piensen en los desafíos que podrían enfrentar, en especial si la pandemia es grave.

Usted puede comenzar a prepararse ahora mismo para poder responder ante dichos desafíos. A continuación, se detallan algunos de los desafíos que usted o su familia pueden encontrar y las recomendaciones para enfrentarlos. Además, se han diseñado listas de control y otras herramientas para guiarlo en sus esfuerzos de planificación. Puede tener acceso a una serie de listas de planificación en www.pandemicflu.gov/plan/checklists.html.

Los servicios esenciales de los que usted depende pueden verse afectados

- Planifique ante la posibilidad de que los servicios más utilizados se interrumpan por la situación. En ese caso se pueden incluir servicios prestados por hospitales y otras instituciones de asistencia médica, bancos, restaurantes, oficinas gubernamentales, compañías de telefónicas y de telefonía celular, y oficinas del correo.
- Las tiendas pueden cerrar o contar con una cantidad limitada de provisiones. Las listas de planificación le pueden ayudar a determinar qué artículos debe almacenar para poder manejarse luego sin estos servicios.
- Los servicios de transporte pueden verse interrumpidos y usted no podrá contar con el transporte público. Planifique para realizar la menor cantidad de viajes posible y almacenar las provisiones esenciales.
- Las reuniones públicas, tales como reuniones de voluntarios y servicios religiosos, podrían ser canceladas. Prepare listas de contacto incluyendo teleconferencias, cadenas telefónicas y listas de distribución por correo electrónico, para poder acceder a o distribuir la información necesaria.
- Considere que la capacidad de viajar, aún en auto en caso de que haya escasez de combustible, puede estar limitada.
- También debe evaluar con su familia a dónde se dirigirán sus familiares y seres queridos en una emergencia y cómo recibirán asistencia, en caso de que usted no pueda comunicarse con ellos.
- Durante una pandemia, pueden existir enfermedades generalizadas que podrían resultar en el cierre de los cajeros automáticos y bancos locales. Guarde una pequeña cantidad de dinero en efectivo o cheques de viajero de baja denominación para cuando los necesite.

Los suministros de agua y alimentos pueden ser interrumpidos y limitados

Los suministros de agua y alimentación podrían verse interrumpidos, de manera que podría existir una escasez temporaria de los mismos. Asimismo, podría resultarle imposible tener acceso a alguna tienda. Para estar preparado para esta posibilidad, debería almacenar provisiones para al menos una o dos semanas de alimentos no perecederos y agua potable para emergencias.

Alimentos

- Almacene alimentos no perecederos para subsistir dos semanas.
- Elija aquellos alimentos que no requieran refrigeración, preparación (incluyendo la utilización de agua) o cocción.
- Asegúrese de que las necesidades nutricionales especiales de bebés y niños, así como de adultos mayores, se encuentren cubiertas por su planificación.

Agua

- Almacene agua suficiente como para dos semanas, 1 galón de agua por persona por día (2 cuartos para bebida, 2 cuartos para la preparación de comida/servicios sanitarios), en contenedores plásticos limpios. Evite la utilización de contenedores que podrían descomponerse o romperse, tales como envases de cartón para la leche o botellas de vidrio.

La Posibilidad de Trabajar Puede Resultar Difícil o Imposible

- Pregunte a su empleador cómo continuará el negocio durante la pandemia.
- Discuta con su empleador la posibilidad de tener turnos alternados o de trabajar desde su casa. Discuta también sobre las posibilidades y necesidades del trabajo a distancia, como el acceso a redes remotas y la utilización de computadoras portátiles.
- Hable acerca de la posibilidad de licencias flexibles. Discuta con su empleador cuántos días de licencia puede usted tomar para cuidarse usted mismo o atender a algún familiar enfermo.
- Planifique las medidas a tomar ante una posible pérdida de sus ingresos si es que usted no puede trabajar o si la empresa para la que usted trabaja cierra de manera temporal.

Para mayor información sobre la Lista de Planificación para Empresas visite:

<http://www.pandemicflu.gov/plan/business/businesschecklist.html>

Las escuelas y centros de cuidado infantil pueden estar cerrados durante un largo periodo de tiempo

Las escuelas, y posiblemente otras instituciones educativas públicas y privadas como centros preescolares, guarderías, escuelas vocacionales y universidades, pueden permanecer cerradas para evitar la propagación de la gripe en la comunidad y como medida adicional para evitar que los niños se enfermen. Otras actividades y servicios relacionados con la actividad escolar, incluyendo clubes, deportes y eventos deportivos, actividades musicales, y comidas escolares, pueden resultar también interrumpidos o cancelados.

- Hable con sus docentes, administradores, y con las organizaciones de padres y docentes sobre la planificación de su escuela ante la pandemia, y ofrezca su colaboración.
- Planifique desde ya para que los niños se queden en casa durante prolongados periodos de tiempo debido al cierre de las escuelas y a las restricciones para acceder a lugares públicos como centros comerciales y cines.
- Planifique actividades de aprendizaje para el hogar y ejercicios que sus niños puedan realizar en casa. Consiga materiales didácticos como libros, elementos escolares, actividades educativas para realizar en la computadora y películas, para tener a mano cuando los necesite.
- Hable con los docentes, administradores y organizaciones de padres y docentes acerca de las posibles actividades, lecciones y ejercicios que los niños pueden continuar en casa si las escuelas se encuentran cerradas. Ello podría incluir la continuación del cursado a través de la televisión o de Internet.
- Planifique actividades recreativas para que sus niños realicen en casa. Tenga a mano diferentes materiales como libros de lectura, libros para colorear y juegos para que sus hijos se entretengan.

Para conseguir la "Lista de control para Guarderías, Escuelas y Universidades", visite: <http://www.pandemicflu.gov/plan/tab5.html>

La atención médica para enfermos crónicos podría ser interrumpida

Durante un pandemia grave, los hospitales y consultorios médicos pueden encontrarse saturados de pacientes.

- Si usted padece de una enfermedad crónica como problemas cardíacos, presión arterial alta, diabetes, asma, o depresión, debe continuar tomando sus medicamentos según lo recetado por su médico.
- Asegúrese de tener los suministros médicos necesarios tales como equipos de medición de la glucosa y la presión arterial.
- Hable a su proveedor de atención médica para asegurar el acceso adecuado a sus medicamentos.
- Si usted está recibiendo tratamiento médico permanente como sesiones de diálisis, quimioterapia u otras terapias, hable con su proveedor de atención médica y planifique para continuar con dicho tratamiento durante una pandemia.
- Se adjunta en esta guía una "Planilla informativa para casos de emergencia familiar" que también puede encontrar en: <http://www.pandemicflu.gov/planquide/familyhealthinfo.html>

Influenza Pandémica - Prevención y tratamiento

Manténgase saludable

Las siguientes medidas pueden colaborar en la prevención de la diseminación de enfermedades respiratorias como la gripe:

- Cubra su nariz y boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar - tire el pañuelo inmediatamente después de usarlo.
- Lave sus manos varias veces al día con agua y jabón, especialmente después de estornudar o toser. En caso de no tener agua cerca, utilice un limpiador de manos a base de alcohol (60-95%).
- Evite el contacto directo con personas que estén enfermas. Si usted se encuentra enfermo, mantenga la distancia con otras personas para evitar que ellos también se enfermen.
- Si se enferma de gripe, quédese en su casa y evite ir al trabajo, escuela y reuniones sociales. De esta forma ayudará a evitar que los demás se enfermen también.
- Trate de no tocarse los ojos, nariz o boca. Los gérmenes frecuentemente se diseminan de esta forma.

Vacunación

Las vacunas se utilizan para proteger a las personas y evitar que éstas contraigan un virus cuando se identifica una amenaza en particular. Si la persona ya ha sido infectada por el virus, la vacuna por lo general no puede ayudar a combatirlo. Debido al hecho de que los virus cambian a través del tiempo, no se puede producir una vacuna específica para la influenza pandémica hasta que el virus de dicha enfermedad aparece y es identificado. Una vez identificado el virus, el desarrollo, prueba y producción de la vacuna tomará al menos 4-6 meses.

Antivirales

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. ha aprobado un número de drogas antivirales que ayudan a tratar y prevenir la influenza de temporada. Algunos de estos medicamentos antivirales pueden resultar efectivos en el tratamiento de la influenza pandémica. Dichas drogas pueden ayudar a prevenir la infección de aquellas personas en riesgo y a reducir la duración de los síntomas en aquellos que ya han sido infectados por la influenza pandémica. Sin embargo, es muy poco probable que los medicamentos antivirales por sí mismos contengan de manera efectiva la diseminación de la influenza pandémica. El gobierno federal se encuentra almacenando medicamentos antivirales que serían posiblemente utilizados durante las primeras etapas de una pandemia de influenza, al tiempo en que está intentando desarrollar nuevos medicamentos antivirales. Estas drogas se encuentran disponibles únicamente bajo receta médica.

Manténgase informado

- Encuentre información confiable, precisa y oportuna en www.pandemicflu.gov.
- Otra fuente de información sobre la influenza pandémica es la Línea Directa de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) al: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636). Esta línea se encuentra disponible en inglés y en español, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Escuche la radio local y nacional, vea las noticias por televisión y lea los periódicos y otras fuentes de información impresa y por Internet.
- Diríjase a sus proveedores locales de asistencia médica y a los funcionarios de la salud pública.

Preguntas y Respuestas

¿Me protegerá la vacuna contra la gripe de temporada de la influenza pandémica?

- No, no lo protegerá de la influenza pandémica. Pero las inyecciones contra la gripe le pueden ayudar a evitar la gripe de temporada.
- Consiga una inyección contra la gripe para protegerse de la gripe de temporada.
- Consiga una inyección contra la neumonía para prevenir una infección secundaria si usted tiene más de 65 años de edad o sufre de una enfermedad crónica como diabetes o asma. Para obtener pautas específicas, hable con su proveedor de atención médica o llame a la Línea directa a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) al 1-800-232-4636.
- Asegúrese de que las inmunizaciones de su familia están actualizadas.