

# H1N1 (Gripe Porcina)

## Cuidado para Usted y Su Familia



Los síntomas del virus de la gripe porcina H1N1 en personas son similares a los síntomas de la gripe temporal que incluye fiebre, tos, dolor de garganta, nariz tapada o suelta, dolores de cuerpo, escalofríos y cansancio. Un número significativo de personas que han sido infectadas con el virus de la gripe porcina H1N1 también han reportado diarrea y vómito. Al mismo tiempo los síntomas de la gripe porcina parecen ser más serios que los de la gripe temporal que tenemos cada año.

### Si usted o alguien en su familia tiene estos síntomas, favor de seguir estos pasos:

- En la mayoría de los casos no es necesario que le hagan una prueba para detectar el virus.
- Contacte a su proveedor de cuidado médico por teléfono, especialmente si está embarazada o tiene una condición médica como el diabetes, enfermedad del corazón, asma, o enfisema.
- Pregúntele a su doctor sobre los medicamentos que pueden ayudarle a aliviar los síntomas de la gripe.
- Quédese en casa y lejos de otras personas por lo menos 24 horas después de que se le haya quitado la fiebre (100°F [37.8°C]), o los síntomas de fiebre sin el uso de medicamentos para reducirla.
- Descanse plenamente.
- Tome líquidos claros (Ej. Agua, bebidas deportivas con electrolitos, y suero para niños) para prevenir la deshidratación.
- Cubra su tos y sus estornudos. Lávese las manos con agua y jabón o use gel de alcohol para frotar especialmente después de sonarse, toser, o estornudar en sus manos.
- Evite el contacto cercano con otros – no vaya al trabajo o a la escuela mientras esté enfermo.
- Esté atento a las señales de emergencia (vea abajo) que pudieran indicar que necesita recibir atención médica.

### Si se enferma y experimenta cualquiera de las siguientes señales de peligro, por favor llame a su proveedor de salud inmediatamente o busque cuidado médico de emergencia.

En los niños, las señales de emergencia que necesitan atención médica urgentemente son:

- Respiración rápida o problemas al respirar
- Palidez en la piel – color morado o gris
- No está tomando suficientes líquidos
- Vómito severo o persistente
- No se levanta o no interactúa con los demás
- Irritabilidad al punto que el niño no quiere estar en brazos
- Los síntomas de la gripe mejoran pero después regresan con fiebre y tos fuerte

En los adultos, las señales de emergencia que necesitan atención médica urgentemente son:

- Dificultad al respirar o falta de aire cuando respira
- Dolor o presión en el pecho y el abdomen
- Mareos espontáneos
- Confusión
- Vómito severo o persistente
- Los síntomas de la gripe mejoran pero después regresan con fiebre y tos fuerte

Para mayor información consulte a su proveedor de cuidado de salud, o visite la página de Internet del Centro Para El Control y Prevención De Enfermedades al [http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance\\_homecare.htm](http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm)