



14 de octubre, 2009

Preguntas generales: Christine Decker Stone, 971-673-1282 (oficina), 503-602-8027 (celular); Christine.l.stone@state.or.us

H1N1: Consejos para cuando necesite consultar al doctor

Cuidando a otras personas con gripe: Usted probablemente no necesita consultar al doctor

Cuanto más personas estén presentando síntomas similares a los de la gripe que podrían ser los de la influenza pandémica H1N1, los oficiales de salud Pública de Oregon les recuerda a las personas lo qué deben hacer para protegerse y proteger a los demás.

“Hasta ahora, la gripe H1N1 no se ha presentado más seria que la gripe regular, así que si usted está enfermo, quédese en casa para evitar el contagio a otras personas y para tomar un buen cuidado de usted mismo,” dijo Mel Kohn, M.D., director de Salud Pública de Oregon. “Si usted padece de otras condiciones que lo ponen en un mayor riesgo o si los síntomas empeoran, es entonces cuando usted debe llamar a su doctor.” (Ver la lista de esas condiciones más adelante.*)

Los oficiales de salud están pidiendo a las personas que tomen las guías acerca de quedarse en casa muy seriamente, dijo Kohn.

“El asunto con esta gripe no es que sea más peligrosa,” dijo Kohn. “Sino que muy pocos de nosotros tenemos la inmunidad hasta que obtengamos la vacuna. Eso significa un alto número de absentismo en nuestras escuelas y negocios a menos que todos nosotros tomemos esto muy seriamente y hagamos todo lo posible para parar el contagio”.

Kohn les recuerda a las personas que quedarse en casa cuando estén enfermos significa no alejarse de su residencia a menos que sea para ir a ver al doctor en los raros casos que sean necesarios. Las personas enfermas deben evitar las actividades normales incluyendo el trabajo, escuela, viajes, salir de compras, y reuniones sociales y públicas. Deben quedarse en casa por lo menos 24 horas después de que la fiebre (más de 100 grados) haya cesado. Mientras estén en casa, deberán descansar bastante, consumir suficiente líquidos, cubrir sus tosidos y estornudos, y estar pendientes de las señales que indiquen la necesidad de atención médica.

La mayoría de las personas se recuperan completamente por sí mismas después de cómo una semana de estar enfermos y no necesitan consultar al médico.

*Algunas condiciones de salud aumentan el riesgo de enfermarse gravemente debido a la influenza, estas son:

- Embarazo;
- Terapia de aspirina a largo plazo en niños y adolescentes (6 meses--18 años de edad.);
- Enfermedad pulmonar crónica (incluyendo asma), desórdenes del corazón, del riñón, del hígado, de la sangre, o metabólico (incluyendo diabetes);
- Supresión Inmunológica (incluyendo las causadas por medicamentos o HIV);
- Cualquier condición (por ejemplo, disfunción cognoscitiva, heridas de médula espinal, o desórdenes neuromusculares) que afecten la función respiratoria o el manejo de secreciones respiratorias o que aumente el riesgo de que aspiren; y
- Las personas que viven en un asilo de ancianos u otra facilidad de cuidado crónico.

También, los niños de entre 6 a 59 meses de edad (hasta los 5 años) y los adultos de 65 años y mayores están considerados en el grupo de alto riesgo para enfermedades severas causadas por la influenza.

Las personas con enfermedades graves o que se encuentran en el grupo de alto riesgo por complicaciones de la gripe deberán comunicarse con un proveedor de cuidado de salud quien determinará si un tratamiento es necesario. Si usted recibe instrucciones de ir a ver a un proveedor de cuidado de salud, pregunte si la facilidad cuenta con algún procedimiento especial para las personas con gripe que visitan.

En los niños, las señales de alerta de emergencia que indican atención médica de urgencia incluyen:

- Respiración acelerada o problemas al respirar;
- Color de la piel azulada o gris;
- No consumir suficiente líquidos;
- Vómito severo o persistente;

- No despertarse o no interactuando;
- Tan molesto que el niño no quiere que lo carguen;
- Síntomas parecidos a la gripe que mejoran pero que regresan con fiebre y tos peor;
- Fiebre con irritación en la piel.

En los adultos, las señales de alerta de emergencia que indican atención médica de urgencia incluyen:

- Dificultad al respirar o falta de aliento;
- Dolor o presión en el pecho o abdomen;
- Mareo repentino;
- Confusión;
- Vómito severo o persistente;
- Síntomas parecidos a la gripe que mejoran pero que regresan con fiebre y tos peor.

Las personas con síntomas severos deben llamar al 911 o ir a la sala de emergencia más cercana.

La División de salud pública de Oregon también ha provisto las siguientes guías para las personas que tengan que cuidar de otras personas con la influenza H1N1: Cheque con el proveedor del cuidado de salud de esa persona acerca de cualquier cuidado especial que esa persona podría necesitar por condiciones de salud específicas tales como el embarazo, diabetes, enfermedades del corazón, asma o enfisema — y para determinar si la persona enferma deba tomar medicamentos antivirales. Los medicamentos antivirales pueden mejorar los síntomas parecidos a la gripe y pueden ser de gran ayuda para las personas del grupo de alto riesgo pero no son recomendados para el público en general.

Cuide a las personas que tienen gripe con medicamentos que no necesiten receta médica para reducir el dolor y la fiebre tales como acetaminophen o ibuprofen, más nunca les de aspirina a los niños o adolescentes , ya que esto puede causar una enfermedad grave llamada Síndrome de Reye. No les de a los niños menores de 4 años de edad medicamentos sin receta para tratar la gripe sin antes primero consultar con su proveedor de cuidado de salud.

Evite estar cara a cara con la persona enferma y procure proveer buena ventilación. Lávese las manos después de tocar a la persona enferma y mantenga las superficies limpias. Mantenga a la persona enferma en casa pero alejada de las demás personas en casa tanto como sea posible, cuando menos hasta que la fiebre (más de 100

grados) haya cesado por 24 horas. Asegúrese de que la persona enferma consuma suficiente líquidos.

Los oficiales de salud pública no recomiendan el uso de tapa bocas en la comunidad para prevenir estar expuestos a la influenza H1N1.

Vacunarse es la mejor manera para prevenirse contra la gripe H1N1 así como de la gripe de la estación. Adicionalmente, los especialistas de salud pública continúan aconsejando al público a tomar las precauciones básicas para ayudar a prevenir el contagio de todo tipo de influenza:

- Lávese sus manos;
- Cúbrase cuando tosa;
- Quédese en casa cuando esté enfermo.

Para más información, por favor visite el sitio en el Internet del Departamento de Servicios Humanos de Oregon <http://www.flu.oregon.gov> o llame a la línea gratuita con información de ayuda por la Gripe de salud Pública de Oregon: 800-978-3040.

#