

# Hoja de datos

Esta información no debe sustituir al asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médicos. Hable siempre con un proveedor de cuidados de salud antes de hacer cambios en su dieta, estilo de vida o tratamiento.

## Virus de la gripe H1N1

### ¿Qué es el virus de la gripe H1N1?

El virus de la gripe H1N1 es una enfermedad respiratoria. Los síntomas son parecidos a los de la gripe normal e incluyen fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolores musculares, cansancio y posiblemente náuseas, vómitos o diarrea. En algunas personas, la gripe puede provocar una neumonía, la hospitalización y, en raros casos, la muerte.

### ¿Quién corre mayor riesgo por el H1N1?

La mayoría de las personas sanas se recuperan de la gripe sin complicaciones. Los niños más pequeños son los que mayor riesgo corren de contagiarse. Aunque no corren mayor riesgo de contraer la gripe, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas corren mayor riesgo de contraer una enfermedad más grave si se contagian. Es importante que estos grupos contacten con su proveedor de cuidados de salud lo más pronto posible si se enferman con los síntomas de la gripe.

### ¿Cómo se propaga el virus de la gripe?

El virus se transmite de persona a persona. La tos y los estornudos desprenden el virus de la gripe en el aire donde puede ser respirado directamente por otras personas a una distancia de 1,8 metros (seis pies). El virus también puede permanecer en superficies duras como mostradores y perillas o pomos de puertas, donde puede llegar a las manos y transmitirse cuando usted se toca la boca, los ojos o la nariz.

### ¿Cómo puedo reducir el riesgo de contraer la gripe?

Siga estos pasos para reducir el riesgo de contraer la gripe:

- Vacúnese cuando la vacuna esté disponible
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia durante 15 a 20 segundos o con un desinfectante para manos que contenga alcohol
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Tosa o estornude en un pañuelo de papel y lávese o desinfectese las manos después
- Si no tienes un pañuelo de papel, estornude o tosa en la manga o el brazo, NO en las manos
- No comparta objetos que puedan transmitir el virus de la gripe, como los utensilios y los vasos, las boquillas de los instrumentos musicales, las botellas de agua, etc.
- Esté atento a los síntomas parecidos a los de la gripe como fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolores musculares y posiblemente vómitos o diarrea
- Quédese en casa si se siente enfermo
- Manténgase bien descansado y físicamente activo, beba líquidos en abundancia y coma comida nutritiva

Enseñe a los niños la importancia de lavarse las manos viendo este video en línea:

**Lather, Rinse, Defeat Germs (Enjabonarse, enjuagarse, combatir los gérmenes)**

[toronto.ca/health/cdc/clean\\_hands/clean\\_hands\\_video.htm](http://toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm)

### ¿Cerrarán las escuelas o los lugares de trabajo si se identifica o se sospecha un caso del virus de la gripe H1N1?

Los Servicios de Salud Pública de Toronto están aconsejando actualmente que no se cierren las escuelas o los lugares de trabajo si se identifica un caso, igual que no los cerrarían cuando hay casos de gripe estacional.

# Hoja de datos

## ¿Qué debo hacer si tengo la gripe?

Si usted o un familiar tienen síntomas como los de la gripe –tales como fiebre, tos, falta de aliento, dolores musculares, dolor de cabeza fuerte, dolor de garganta, falta de apetito– no vayan al trabajo, a la escuela ni a lugares públicos.

**Para síntomas moderados** –como un empeoramiento de la tos, fiebre, cansancio, dolores musculares, etc.– vaya al médico.

**Para síntomas leves** – quédese en casa. Descanse mucho, beba mucho líquido (evite la deshidratación), limite el contacto con amigos y miembros de la familia, asegúrese de que éstos se laven las manos con frecuencia y limpie las superficies que se tocan frecuentemente. El paracetamol o el ibuprofeno pueden ayudar a reducir la fiebre.

## ¿Cuándo debería buscar atención médica de urgencia?

Si usted tiene síntomas como los de la gripe y no puede ir a su médico o ver a un proveedor de cuidados de salud, vaya a la sala de urgencias de un hospital si tiene alguno de los síntomas que se indican a continuación.

Bebés y niños	Adultos
<ul style="list-style-type: none"><li>· fiebre en bebés menores de 3 meses</li><li>· fiebre con erupción cutánea</li><li>· respiración acelerada o dificultad para respirar</li><li>· decoloración morada o azul de los labios o la piel</li><li>· beber muy poco líquido y orinar con menos frecuencia de lo normal</li><li>· problemas para despertarse o confusión</li><li>· irritabilidad - el niño no quiere que se le abraze</li><li>· convulsiones (alteraciones repentinas) o rigidez de nuca</li><li>· síntomas como los de la gripe que mejoran y luego vuelven con fiebre y/o empeoramiento de la tos</li><li>· enfermedad subyacente que empeora</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· dificultad para respirar o falta de aliento</li><li>· dolor de pecho</li><li>· vómitos fuertes o persistentes</li><li>· fiebre que dure más de dos días</li><li>· confusión o problemas para despertarse</li><li>· mareos repentinos</li><li>· síntomas como los de la gripe que mejoran y luego vuelven con fiebre y/o tos peor</li><li>· enfermedad subyacente que empeora</li></ul>

## ¿Hay algún medicamento disponible para tratar esta gripe?

Vacúnese cuando la vacuna esté disponible. Los medicamentos antiviricos son recetados por un médico pero sólo se recomiendan para personas que tengan síntomas de la gripe moderados a graves o una enfermedad que aumente el riesgo de complicaciones para la salud más graves.

## ¿Cómo mantengo limpias las superficies para prevenir la propagación de la influenza?

Los desinfectantes comunes del hogar matarán al virus en objetos y superficies del hogar. Mezclando una cucharadita de lejía (blanqueador) con dos tazas de agua se hace una solución que matará al virus.

## ¿Me protegerá contra el H1N1 la vacuna contra la gripe estacional?

La vacuna normal contra la gripe estacional lo protegerá contra la gripe estacional. La vacuna contra la gripe estacional de este año no lo protegerá contra el virus de la gripe H1N1. Para más información sobre las clínicas gratuitas para la vacunación contra la gripe H1N1 y la gripe estacional, visite [toronto.ca/health](http://toronto.ca/health).

## ¿Dónde puedo obtener más información?

- Servicios de Salud Pública de Toronto [toronto.ca/health](http://toronto.ca/health) o 416-338-7600
- Telehealth Ontario en el 1-866-797-0000. Dígale a la enfermera o enfermero el nombre de su idioma en inglés y espere hasta que lo conecten con un intérprete.
- Ministerio de Salud y Cuidados de Larga Duración de Ontario en [health.gov.on.ca](http://health.gov.on.ca)
- Agencia de Salud Pública de Canadá en [phac-aspc.gc.ca](http://phac-aspc.gc.ca) o 1-800-454-8302