

Alerta



MERCER

MARSH MERCER KROLL
GUY CARPENTER OLIVER WYMAN

Consejos útiles: Lo que necesita saber de la Influenza Porcina

¿Cuáles son los signos y los síntomas de la influenza porcina en la gente?

Los síntomas de la influenza porcina son similares a los síntomas de la gripe común en los humanos e incluye fiebre, tos, dolor de garganta, cuerpo cortado, dolor de cabeza, resfriados y fatiga. Algunas personas han presentado diarrea y vómito con la influenza porcina. En el pasado, se han reportado enfermedades graves (neumonía e insuficiencia respiratoria) y fallecimientos debido a infecciones de la influenza porcina. Al igual que la gripe estacional, la influenza porcina podría empeorar las condiciones médicas hasta hacerse crónicas.

¿Cómo se propaga la influenza porcina?

Se cree que la propagación de este virus de influenza porcina tipo A (H1N1) ocurre de la misma manera en que se propaga la gripe estacional. Los virus de la gripe se propagan principalmente de persona a persona cuando personas con influenza tosen o estornudan. En ocasiones las personas se podrían infectar si se tocan la boca o la nariz después de agarrar algo que tenga virus de la gripe.

¿De qué manera puede infectar una persona que tenga influenza a otras?

Las personas infectadas podrían contagiar a otras desde el primer día anterior al desarrollo de los síntomas y hasta siete días o más después de que enfermaron. Esto significa que usted puede transmitir la gripe a alguien más desde antes de saber que está enfermo y mientras esté enfermo.

¿Qué debo hacer para mantenerme a salvo de esta enfermedad?

Lo primero y lo más importante es lavarse las manos frecuentemente. Intente cuidar y mantener un buen estado de salud en general. Duerma lo suficiente, manténgase activo físicamente, controle su estrés, beba muchos líquidos y aliméntese sanamente. Intente no tocar superficies que pudieran estar contaminadas con el virus de la gripe. Evite tener contacto cercano con personas enfermas.

¿Existen medicinas para tratar la influenza porcina?

Sí. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU. (CDC por sus siglas en inglés) recomiendan el uso de oseltamivir (nombre comercial Tamiflu®) o zanamivir (nombre comercial Relenza®) para el tratamiento o prevención de la infección con estos virus de influenza porcina. Estos medicamentos podrían variar su nombre comercial de país a país. Los medicamentos antivirales son medicinas de prescripción (pastillas, líquidos o inhaladores) que atacan la gripe evitando que los virus de la misma se reproduzcan en el organismo. En caso de estar enfermo, los medicamentos antivirales pueden reducir los efectos de la enfermedad y hacer que se sienta mejor más rápido. También pueden prevenir complicaciones serias de la gripe. Para el tratamiento, los medicamentos antivirales funcionan mejor si se empiezan a administrar inmediatamente después de enfermarse (durante los primeros dos días en que se presentaron los síntomas). Sin embargo ¡no se automedique!, es importante que sea un médico quien le recete el medicamento adecuado para su condición.

Alerta

Consejos útiles:

Lo que necesita saber de la Influenza Porcina

MERCER

 MARSH MERCER KROLL
GUY CARPENTER OLIVER WYMAN

¿Durante cuánto tiempo una persona infectada puede propagar la influenza porcina a otras personas?

Las personas con infección del virus de la influenza porcina se deberán considerar potencialmente contagiosas durante el tiempo que sean sintomáticas y posiblemente hasta siete días después del inicio de la enfermedad. Los niños, en especial los niños más pequeños, podrían tener un riesgo mayor de contagio por periodos más largos.

¿Cuáles son las superficies con mayor probabilidad de fuentes de contaminación?

Los gérmenes se pueden propagar si una persona se toca los ojos, la nariz o la boca después de tocar algo que esté contaminado con los gérmenes. Las gotitas que salen a consecuencia de la tos o de un estornudo de una persona infectada viajan a través del aire. Los gérmenes se pueden propagar cuando una persona toca dichas gotitas respiratorias de otra persona en una superficie, por ejemplo, al tocar un escritorio y después tocarse los ojos, la boca o la nariz antes de lavarse las manos.

¿Por cuánto tiempo pueden vivir los virus afuera del cuerpo?

Sabemos que algunos virus y bacterias pueden vivir hasta dos horas o más en superficies como las mesas en las cafeterías, las perillas de las puertas y los escritorios. Lavarse las manos con frecuencia ayudará a reducir la posibilidad de contaminarse con estas superficies comunes.

¿Qué puedo hacer para protegerme de esta enfermedad?

Por el momento no existe una vacuna disponible para protegerse contra la influenza porcina. Sin embargo, existen acciones diarias que pueden prevenir la propagación de los gérmenes que provocan enfermedades respiratorias como la influenza. Seguir los siguientes pasos todos los días le ayudarán a proteger su salud:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, en especial después de toser o estornudar. Los limpiadores de manos con alcohol también son efectivos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Evite tener contacto cercano con personas enfermas.
- Si se enferma de influenza, después de haber consultado al médico, permanezca en su casa, que no vaya a trabajar o a la escuela y que limite el contacto con otras personas a fin de evitar más infecciones.

¿Qué es lo mejor que podemos hacer para evitar que el virus se propague al toser o estornudar?

Si está enfermo, limite el contacto con otras personas tanto como sea posible y no vaya a trabajar o a la escuela. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo al toser o estornudar. De esta manera podrá prevenir que otras personas a su alrededor se enfermen. Coloque los pañuelos usados en el bote de basura, preferiblemente dentro de una bolsa plástica. Cúbrase cuando tosa o estornude si no tiene un pañuelo. Después, lávese las manos y siempre repítalo después de toser o estornudar.

Alerta

Consejos útiles:

Lo que necesita saber de la Influenza Porcina

Si usted necesita mayor información, por favor contacte a su oficina local de Mercer o visite nuestro sitio:

www.mercer.com/swineflu

¿Cuál es la mejor técnica para lavarse las manos y evitar contagiarse de gripe?

Lavarse las manos frecuentemente le ayudará a protegerse de los gérmenes. Utilice agua y jabón, o lávese las manos con limpiador para manos que tenga alcohol. Lo mejor es lavarse las manos con agua tibia y jabón por lo menos durante 15 y 20 segundos.

Cuando no se cuente con agua o jabón, se podrán utilizar toallitas desechables para manos o desinfectantes en gel, ambos con alcohol. Están disponibles en la mayoría de los supermercados y farmacias.

Si utiliza gel, frótese las manos hasta que se seque el gel. El gel no necesita agua para funcionar; el alcohol que contiene mata los gérmenes de las manos.

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si vive en áreas donde se hayan identificado casos de influenza porcina y si está presentando síntomas similares a los de la influenza, incluyendo fiebre, cuerpo cortado, escurrimiento nasal, dolor de garganta, náusea, vómito o diarrea, consulte a su médico. El médico determinará si será necesario llevar a cabo una prueba o un tratamiento contra la influenza.

Si está enfermo, deberá quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible, para así evitar propagar la enfermedad a otros.

Si se enferma y presenta cualquiera de los siguientes síntomas, busque ayuda médica urgente. En el caso de los adultos, los síntomas de advertencia que requieren atención médica urgente incluyen los siguientes:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómito severo o persistente

En el caso de los niños, los síntomas de advertencia que requieren atención médica urgente incluyen los siguientes:

- Respiración agitada o problemas para respirar
- Coloración de la piel azulosa
- No beber suficientes líquidos
- Dificultad para despertarse o interactuar
- Demasiada irritabilidad y no permitir que lo carguen
- Si mejoran los síntomas parecidos a la gripe pero reinciden con fiebre y tos más fuertes
- Fiebre con sarpullido

¿Me puedo contagiar de influenza porcina si como o preparo carne de cerdo?

No. Los virus de la influenza porcina no se propagan en la comida. Usted no se puede contagiar de influenza porcina si come o prepara carne o productos de carne de cerdo. Es seguro comer productos de carne de cerdo que hayan sido manejados y cocinados adecuadamente. http://www.cdc.gov/swineflu/swineflu_you.htm