

En Carolina del Norte es la temporada de la influenza (gripa), y este año, tenemos circulando un tipo adicional de virus de influenza, el nuevo virus de la influenza H1N1, conocido también como la influenza porcina.

Las personas con síntomas similares a la influenza; como tos, dolor de garganta, nariz mucosa o congestionada, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga, fiebre de 100 grados o más, hasta diarrea o vómito, podrían tener una alta probabilidad de tener uno de estos tipos de virus.

Según el CDC, se espera, al igual que con la influenza estacional, que las persona se recuperen sin necesidad de atención médica.

Vacunación

Hay una vacuna disponible específicamente para proteger al las personas contra el nuevo virus H1N1. El CDC recomienda que personas, en uno de los grupos a continuación, reciban la vacuna, ya que presentan un riesgo más alto de complicaciones:

- mujeres embarazadas,
- personas que residen con o están al cuidado de infantiles menores de 6 meses de edad,
- personal que ofrece servicios de emergencia o salud
- personas de 6 meses a 24 años de edad y
- personas de 25 a 64 años de edad que presentan riesgos altos de contraer el nuevo virus de la influenza H1NI, debido a condiciones médicas crónicas o con sistemas inmunológicos débiles.

Los niños(as) menores de 9 años necesitarán dos dosis de la vacuna. Personas mayores de 10 años solamente necesitarán una dosis. El precio de la vacuna todavía no ha sido establecido. La vacuna H1N1 no reemplaza la vacuna de la influenza estacional. Es importante que toda persona se vacune durante la temporada estacional de la influenza. Si fuera necesario, la vacuna de la influenza estacional y la vacuna H1N1 pueden ser recibidas a la misma vez.

¿Que ocurre si me enfermo con la influenza?

Si tiene síntomas parecidos a la influenza, especialmente fiebre; puede contagiar a las personas que estén cerca (por ejemplo, personas que le provean cuidado o que vivan con usted). Para no propagar el virus de la influenza a aquellas personas que tengan contacto con usted, debe de seguir estos pasos:

- **PERMANESCA EN SU HOGAR** hasta que no tenga fiebre por lo menos por unas 24 horas sin tener que tomar medicina para reducirla. Personas de cualquier edad en lugares como asilos pueden reunirse en las áreas comunes siempre y cuando no perciban algunos de los síntomas. Los visitantes de los asilos, escuelas, asambleas religiosas o cualquier otro sitio donde se reúnen las personas, solamente deben de asistir cuando no tengan ninguno de los síntomas.
- **DESCANSE Y BEBA MUCHOS LÍQUIDOS.** Evite las bebidas alcohólicas.
- **EVITE CONTACTO O ACERCASE A OTROS.** Evite tener contacto, como besar, compartir cepillos dentales o bebidas con personas no enfermas. Trate de mantenerse en una habitación, lo más lejos posible de otras personas.

- **CÚBRASE LA BOCA Y LA NARIZ.** Siempre cúbrase la boca y la nariz cuando estornude, tosa o se sople la nariz.
- **LÁVESE LAS MANOS.** Estriéguese las manos con gelatina de alcohol o láveselas con jabón y agua después que estornude, tosa o tire un klínex en la basura.

Si usted pertenece a uno de los grupos de alto riesgo arriba mencionados, debe de comunicarse con su proveedor de cuidado de la salud cuando sientan síntomas de influenza.

Si tiene un proveedor médico, llámelo para obtener consejo. Si fuera necesario, su proveedor puede recetarle medicinas para combatir el virus.

Solamente acuda al hospital local si usted no tiene ningún otro recurso de cuidado médico y cree que se encuentre gravemente enfermo.

¿Como sabe si usted o sus niños están gravemente enfermos? En los niños(as), las señales de emergencia que necesitan atención médica inmediata incluyen:

- Respiración rápida y problemas respirando
- Color de piel ceniza o azulada
- No consumiendo la cantidad necesaria de líquidos
- Vómito que es persistente o severo
- No poder despertar al niño(a) o ser interactivo
- El niño(a) estar tan irritable que no permita ser abrazado o cojido
- Síntomas semejantes a los de la influenza, que mejoran pero regresan con fiebre o tos grave

En los adultos, las señales de emergencia que necesitan inmediata atención médica incluyen:

- Dificultad respirando o falta de respiración
- Dolor o presión en el pecho o estómago
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómito que es persistente o severo
- Síntomas semejantes a los de la influenza, que mejoran pero regresan con fiebre o tos grave

El Departamento de Salud Pública del Condado de Guilford anima a la comunidad a utilizar buena higiene personal, como por ejemplo, lavarse bien las manos frecuentemente con agua templada y jabón o el uso de desinfectador de mano, cubriéndose con un klínex cuando tosa o estornude. También puede cubrirse con el brazo doblado o la manga de la camisa si tose o estornuda y manténganse en el hogar si esta enfermo(a).

Para más información referente a la influenza estacional y el H1N1, visite www.guilfordhealth.org, www.flu.gov