



American  
Red Cross

# P A N D E M I C F L U

PUBLIC INFORMATION SERIES

## Preparando para un Pandemia de Gripe Porcina (H1N1) Hoja informativa para la preparación familiar

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus. En los Estados Unidos, la temporada de la gripe comienza en otoño y termina en primavera. El tipo de gripe que ocurre durante esta temporada se denomina "estacional". Pero a veces surge un nuevo tipo de virus de la gripe para el cual las personas no tienen defensas. Cuando esto ocurre, se transmite con mayor facilidad de una persona a otra alrededor del mundo en muy poco tiempo, causando enfermedades graves y la muerte. En esos casos se denomina "pandemia de gripe".

Los síntomas probables de la pandemia de la gripe serían similares a los de la gripe estacional, es decir:

- fiebre
- dolor de garganta
- tos
- congestión nasal (nariz tapada o que moquea)
- cansancio extremo
- dolor de cabeza
- dolor muscular
- problemas estomacales, como náuseas, vómito y diarrea (más comunes en los niños)

Consulte a un profesional de la salud sobre los síntomas específicos. Visite [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) para obtener más detalles sobre los síntomas de la gripe.

### **Pandemia de gripe: la enfermedad**

La pandemia de gripe es más grave que la gripe estacional. La mayoría de las personas que contraen la gripe estacional se recuperan en una o dos semanas y no necesitan atención médica. Los niños de corta edad, las personas de edad avanzada o muy enfermas tienen mayores probabilidades de enfermarse gravemente con la gripe estacional. Pero como en el caso de una pandemia de gripe, el número de personas que se enferman es mayor, es probable que sean menos las que se recuperen, incluso después de recibir tratamiento médico. Además, la gente de cualquier edad corre el riesgo de enfermarse gravemente o morir.

A diferencia de la gripe estacional, no existen vacunas contra la gripe pandémica. Hasta la fecha los investigadores científicos y las empresas farmacéuticas no han logrado elaborar una. Para diseñar una vacuna, los científicos necesitan entender el virus específico que causa la enfermedad. Si se desarrollara una vacuna contra la gripe pandémica, los grandes desafíos serían su producción en cantidad suficiente para la población y la administración oportuna a quienes la necesitan.

### **Pandemia de gripe: el acontecimiento**

La pandemia de gripe es un brote epidémico a nivel mundial que ocurre cuando un nuevo virus de la gripe aparece en la población humana y las personas tienen poca o ninguna inmunidad contra él. La enfermedad es grave y se propaga con facilidad de una persona a otra alrededor del mundo.

Las pandemias son distintas a los brotes estacionales de la gripe. Los subtipos de los virus de la gripe que causan los brotes estacionales ya se encuentran dispersos en la comunidad, mientras que los virus causantes de las pandemias pertenecen a nuevos tipos o subtipos que nunca circularon entre las personas o que no lo han hecho en mucho tiempo.

Durante el siglo 20, los episodios pandémicos de gripe ocurrieron en 1918, 1957 y 1968. La pandemia de 1918 produjo altos niveles de enfermedad, muerte, desajuste social y perjuicio económico. Se calcula que causó más de 20 millones de muertes en el mundo.

### **Pandemia de gripe: preparación**

Durante una pandemia de gripe, es probable que las autoridades impongan actividades, traslados o restricciones de viaje para evitar la propagación del virus de la gripe. Es posible que se pida a la población que permanezca en su casa por un período de tiempo prolongado, incluso a quienes no estén enfermos. Podrían cerrarse temporalmente las escuelas, los lugares de trabajo y los sitios donde se concentra el público (como eventos deportivos u oficios religiosos). El transporte público (subterráneo, autobuses, trenes y aviones) tal vez sea limitado. En este caso, usted, su familia y sus amigos necesitarán depender el uno del otro.

Considere la forma en que usted controla el estrés y determine sus puntos fuertes. Tome medidas a fin de prepararse para la pandemia de gripe, sobrellevarla y recuperarse de ésta.

Almacene una provisión para dos semanas de alimentos que no requieran refrigeración, preparación ni cocción. Al planificar, no olvide considerar necesidades especiales de alimentación, como la leche artificial para bebés (fórmula) u otros alimentos para los niños y las personas de edad avanzada. Planifique también qué hará con sus mascotas.

- Guarde agua para dos semanas en recipientes plásticos limpios: 1 galón (alrededor de 4 litros) de agua por día para cada persona. No utilice recipientes que puedan deshacerse o romperse, como los envases de cartón de la leche o las botellas de vidrio.

- Consulte a su médico y a la compañía proveedora del seguro de salud sobre la posibilidad de obtener una dosis adicional de sus medicamentos recetados y suministros médicos (como los de control del nivel de glucosa).
- Incluya medicamentos no recetados como calmantes para el dolor, medicamentos para la tos y para los resfríos, medicamentos para malestares estomacales, antidiarreicos, vitaminas y bebidas electrolíticas (como las de rehidratación deportiva).
- Guarde artículos sanitarios y de limpieza: cloro, pañuelos de papel, termómetro, guantes desechables, jabón, antiséptico a base de alcohol, etc.
- Converse con sus familiares y seres queridos sobre la forma en que serían atendidos si se enfermaran.
- Consulte a su empleador sobre la posibilidad de permanecer en su casa si usted o un familiar se enfermaran. Solicite información detallada sobre cualquier factor especial relacionado con la licencia por enfermedad, los beneficios y el salario en caso de permanecer en su casa.
- Averigüe los planes contemplados por su empleador para mantener el funcionamiento de la empresa si el personal principal no pudiera asistir al trabajo.
- Consulte en la escuela, en la guardería o en el centro de cuidado de niños si durante una pandemia de gripe pedirán a los niños enfermos que permanezcan en la casa o si cerrarán la escuela exigiéndoles que permanezcan en sus hogares.
- Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar y después lavarse las manos con agua y jabón o un antiséptico a base de alcohol. Toser o estornudar cubriéndose la nariz y la boca con la parte superior del brazo o la manga (y no con las manos) si no hay pañuelos de papel.
- Mantener las manos alejadas de los ojos, la nariz y la boca para evitar que los gérmenes ingresen en el cuerpo.
- En caso de enfermarse, permanecer en la casa. Descansar mucho y beber líquidos en abundancia.
- No aproximarse demasiado a quienes estén enfermos. Las gotitas contaminadas de líquido de la boca y la nariz de alguien infectado transmiten la gripe cuando entran en contacto con otras personas.
- No compartir objetos como los utensilios, vasos, botellas y aparatos telefónicos o desinfectarlos antes de usarlos.
- Mantener limpias las áreas de trabajo y de la vida cotidiana.

Resuelva cualquier duda que tenga antes de que ocurra una pandemia de gripe; lo que usted sepa influirá mucho en sus planes y decisiones durante una pandemia.

Comuníquese con la Cruz Roja local si desea solicitar una guía de preparación familiar para la pandemia de gripe. Consulte a un profesional de la salud para cualquier pregunta.

Visite [www.cruzrojaamericana.org](http://www.cruzrojaamericana.org), [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) y [www.who.int](http://www.who.int) para obtener más información.

### **Pandemia de gripe: prevención**

Existen algunas medidas que todos podemos tomar para reducir el ritmo de la propagación y el impacto de cualquier tipo de gripe:

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o con algún antiséptico a base de alcohol. Lavarse durante un mínimo de 20 segundos.
- Si las manos se ven sucias, lavarse primero con agua y jabón.
- Al utilizar agua y jabón, mojar primero las manos con agua, aplicar en las manos la cantidad de jabón recomendada por el fabricante y frotarse con fuerza todas las superficies de las manos, en especial debajo de las uñas y de los lugares donde se utilizan alhajas o relojes. Enjuagarse las manos y secárselas completamente con una toalla de papel. Cerrar el grifo con la toalla de papel.
- Si las manos no se ven sucias, emplear un antiséptico a base de alcohol (de 60 a 95 por ciento de alcohol), lavarse las manos con agua y jabón o hacer ambas cosas.
- Para emplear un antiséptico de manos a base de alcohol, aplicar la cantidad recomendada del producto y frotarse con fuerza todas las superficies de las manos, incluso las uñas y entre los dedos. Frotarse hasta que el producto se seque.