

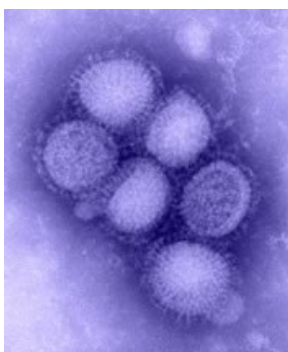
¿QUÉ ES LA INFLUENZA A H1N1?

¿QUÉ ES LA INFLUENZA A H1N1 (INFLUENZA O GRIPE PORCINA)?

La nueva influenza H1N1, a la que en un comienzo se le llamó "gripe porcina", es un subtipo de influenza humana del (virus tipo A) de la gripe, perteneciente a la familia de los Orthomyxoviridae; que causa enfermedades en las personas. En los Estados Unidos, este virus nuevo se detectó por primera vez en las personas en abril del 2009, y otros países, como México y Canadá, también han reportado casos de personas enfermas por este virus. Este virus se transmite de persona a persona, probablemente en forma muy similar a como se propagan los virus de la influenza o gripe estacional. El período de incubación (es decir el tiempo que pasa entre el contagio de una persona y la aparición de los síntomas) es de 1 a 7 días. El período de contagio (es decir, el momento en el cual un paciente con la enfermedad la puede transmitir a otras personas) es desde 24 horas previas al inicio de los síntomas hasta 7 días después del inicio de la enfermedad.

¿POR QUÉ SE LE LLAMA “INFLUENZA O GRIPE PORCINA” AL VIRUS H1N1?

Este virus en un comienzo se llamó virus de la “gripe porcina” porque las pruebas de diagnóstico en laboratorios indicaron que muchos de los genes presentes en este nuevo virus eran muy similares a los virus de la influenza que afectan con regularidad a los cerdos de Norteamérica. Sin embargo, estudios adicionales han indicado que este virus es muy diferente a los que comúnmente circulan en los cerdos de Norteamérica. Tiene dos genes de virus de la influenza que circulan comúnmente en cerdos en Europa y Asia, así como genes de aves y seres humanos. Los virus de la influenza porcina por lo general no infectan a los seres humanos. Sin embargo, han ocurrido casos esporádicos de infecciones de influenza porcina en seres humanos. Por lo general, estos casos se presentan en personas que tienen exposición directa a los cerdos (es decir, niños que se acercan a los cerdos en ferias o trabajadores de la industria porcina). Además, ha habido algunos casos documentados de personas que han contagiado el virus de la influenza porcina a otras.



La siguiente imagen del virus de la influenza Tipo A H1N1 recientemente identificado fue tomada en el laboratorio de influenza del CDC.

TEMAS:

¿Qué es la Influenza Tipo A H1 N1 (Influenza o Gripe Porcina)?	1
¿Porqué se le llama “Influenza o Gripe Porcina” al virus H1 N1?	1
Niveles de Alerta Pandémica según la Organización Mundial de la Salud (OMS)	2
Síntomas de la Influenza Tipo A H1N1	2
Diagnóstico y Tratamiento	3
¿Cómo protegerse en el lugar de trabajo durante la pandemia?	3
Prevención	4

NIVELES DE ALERTA PANDÉMICA SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

NIVEL 3

Un nivel de alerta 3 significa que se ha confirmado la presencia de un nuevo virus, pero que no hay evidencia de contagio de humano a humano, o bien éste es insuficiente para provocar epidemias a nivel de una comunidad. La OMS decidió no elevar el nivel de alerta por pandemia mundial tras su primera reunión, el 25 de abril. El nivel 3 lleva activado desde la crisis de la gripe aviar en 2006.

NIVEL 4

La fase 4 ("Transmisión sostenida de humano a humano") implica brotes por toda la comunidad. Después del segundo encuentro del Comité de Emergencia el 27 de abril, se elevó el nivel de alerta por pandemia a la Fase 4.

El 29 de abril, el Director General Adjunto en funciones de la Organización Mundial de la Salud, Dr. Keiji Fukuda, declaró: estamos acercándonos al nivel 5. Ahora, nuestra intención es tener la absoluta certeza de que tratamos con la transmisión sostenida en al menos dos o más países.

NIVEL 5

Este nivel indica que la pandemia es "inminente". El 29 de abril, la OMS incrementó el nivel de alerta por pandemia a 5 (el penúltimo nivel). Se han registrado casos de transmisión entre humanos en múltiples regiones. En España, fuentes oficiales confirmaron el primer caso europeo de una persona infectada que no había viajado a México, pero cuya pareja sí lo había hecho.

NIVEL 6

La OMS declaró que el nivel 6 refleja el hecho de que la enfermedad está propagándose geográficamente de manera exitosa, pero este nivel de alerta no necesariamente indica cuán virulenta es. El 11 de junio, se adoptó la medida de declarar el nivel 6 de alerta de pandemia, tras reuniones y consensos con equipos de científicos y los responsables de salud pública en los países afectados.

El 29 de abril, el Director General adjunto en funciones de la Organización Mundial de la Salud, Dr. Keiji Fukuda, declaró: estamos acercándonos al nivel 5. Ahora, nuestra intención es tener la absoluta certeza de que tratamos con la transmisión sostenida en al menos dos o más países.

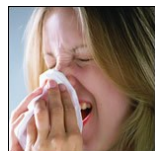
SÍNTOMAS DE LA INFLUENZA TIPO A H1N1

Está alerta a estos síntomas:

- **FIEBRE ALTA** (mayor de 100° F o 37.8° C).
- Dolor de garganta
- Tos seca recurrente
- Secreción y congestión nasal

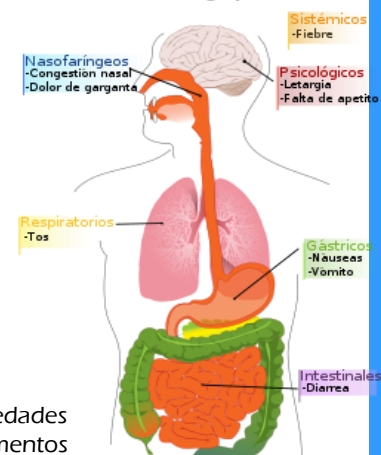
Pueden presentarse otros síntomas como:

- Escalofríos
- Dolor del cuerpo



- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Diarreas
- Pérdida de conciencia o letargo
- Náuseas y vómitos
- Falta de apetito

Síntomas de la gripe A(H1N1)



Las personas con algunas afecciones médicas crónicas (como: asma, diabetes o enfermedades cardíacas), las personas inmunodeprimidas (por ejemplo las que toman medicamentos inmunodepresores), y las infectadas por el VIH, los adultos mayores de 65 años, los niños menores de 5 años y las mujeres embarazadas pueden tener un mayor riesgo de enfermarse gravemente.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

DIAGNÓSTICO

Para diagnosticar una infección por influenza Tipo A H1 N1 por lo general se debe recoger una muestra de secreción del aparato respiratorio entre los primeros 4 a 5 días de la aparición de la enfermedad (cuando una persona infectada tiene más probabilidad de diseminar el virus). Sin embargo, algunas personas, especialmente los niños, pueden propagar el virus durante 7 días o más. Para la identificación del virus de la influenza Tipo A H1 N1 es necesario enviar la muestra al CDC para que se realicen pruebas de laboratorios.

TRATAMIENTO

Existen cuatro medicamentos antivirales diferentes que están autorizados en los Estados Unidos para el tratamiento de la influenza, los cuales son: amantadina, rimantadina, oseltamivir (Tamiflu®) y zanamivir (Relenza®). El criterio clínico es un factor importante en las decisiones que se tomen sobre el tratamiento. Las personas que se presume tienen la influenza Tipo A H1N1

y que presentan enfermedad febril sin complicaciones no requieren por lo general de tratamiento a menos que tengan un alto riesgo de sufrir complicaciones por la influenza.

El tratamiento se recomienda para:

- Todos los pacientes hospitalizados con casos confirmados, probables o presuntos de la influenza A (H1N1).
- Pacientes que tengan un riesgo más elevado de sufrir complicaciones por la influenza estacional.

Una vez se tome la decisión de administrar tratamiento antiviral, se debe iniciar el tratamiento con zanamivir (Relenza®) u oseltamivir (Tamiflu®) tan pronto como sea posible después de la aparición de los síntomas. Los beneficios de este tratamiento son mayores cuando se comienza a administrar en las 48 horas que siguen a la manifestación de la enfermedad, de acuerdo con las evidencias de los estudios sobre influenza estacional.

¿CÓMO PROTEGERSE EN EL LUGAR DE TRABAJO DURANTE LA PANDEMIA?

La mejor estrategia para reducir el riesgo de enfermarte con la Influenza A H1 N1 pandémica es evitar los lugares llenos de gente y otras situaciones que aumenten el riesgo de exposición a alguien que pudiera estar infectado. Si tienes que estar en un lugar lleno de gente, reduce al mínimo el tiempo que tengas que permanecer en él. Algunas precauciones básicas de higiene y distanciamiento social que se pueden usar en todo lugar de trabajo son:

- Si estás enfermo visita a tu médico y descarta que los síntomas estén relacionados a la Influenza H1N1.
- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón durante 20 segundos o usa un desinfectante de manos si no hay agua y jabón disponibles.
- Evita tocarte la nariz, la boca y los ojos.
- Cúbrete con un pañuelo desechable al toser y estornudar, o hazlo contra la parte superior de la manga. Deposita los pañuelos desechables en zafacones de basura que no se toquen con las manos.
- Lava tus manos o usa un desinfectante de manos después de toser, estornudar o soplarte la nariz.
- Evita el contacto directo (dentro de un radio de 6 pies) con compañeros de trabajo y clientes enfermos.
- Evita dar las manos y lávalas siempre, después de estar en contacto físico con otras personas.
- Si usas guantes, recuerda lavarte siempre las manos después de quitártelos.
- Mantén limpias las superficies comunes que se toquen con frecuencia (por ejemplo, teléfonos, equipos de computadora, etc.).
- Evita usar el teléfono, escritorio, oficina u otras herramientas de trabajo y equipo de otros empleados.
- Usa los mensajes electrónicos, teléfonos y mensajes de texto. Si tiene que participar de reuniones trata de no estar en contacto directo (menos de 6 pies) con otras personas y asegúrate que la sala de reunión esté bien ventilada.
- Limita el número de visitantes innecesarios al lugar de trabajo.
- Mantén un estilo de vida saludable; descanso, dieta, ejercicios y relajación ayudan a mantener la salud física y emocional.

PREVENCIÓN

¿Qué puedo hacer para evitar enfermarme?

En este momento no hay una vacuna contra el nuevo virus H1N1. Hay medidas que puedes tomar diariamente para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza.

Sigue estos pasos todos los días para proteger tu salud:

- Cubre la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bota el pañuelo desechable a la basura después de usarlo.
- Lava tus manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos que contienen alcohol también son eficaces.
- Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.
- Trata de evitar el contacto directo con personas enfermas.
- Si estás enfermo (a) y un médico ha certificado que es Influenza A H1 N1 , quédate en casa por 7 días a partir del comienzo de los síntomas o hasta que hayan pasado 24 horas desde que desaparecieron los síntomas, o el tiempo que sea mayor. Esto se hace para evitar infectar a otras personas y propagar más el virus.
- Informa a tu supervisor inmediato sobre la condición para que el patrono active el **Protocolo para la Prevención y Manejo de los Casos de Influenza A H1N1 o Fiebre Porcina** en tu lugar de empleo.

Otras medidas importantes que puedes tomar:

- Sigue las recomendaciones del Departamento de Salud con relación al cierre de escuelas, evita frecuentar sitios con multitudes y toma medidas de distanciamiento social.
- Prepárate por si te enfermas y tienes que quedarte en casa por una semana más o menos; ten suministros de medicamentos de venta libre, desinfectantes a base de alcohol, pañuelos desechables y otros artículos similares que puedan ser útiles, para evitar tener que salir a comprarlos mientras estás enfermo (a) y el virus es contagioso.



¿Cuál es la mejor forma de evitar propagar el virus al toser y estornudar?

Si recibes un diagnóstico médico limita el contacto con otras personas tanto como sea posible. Notifica a tu supervisor inmediatamente para coordinar tu licencia de enfermedad. Cúbrete con un pañuelo desechable la nariz y la boca cuando tosas o estornudes. Bota el pañuelo desechable usado en el zafacón de basura, después lávate las manos y haz esto cada vez que toses o estornudes.

¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos y evitar propagar la influenza?

Lavarte las manos a menudo te ayudará a protegerte contra los gérmenes. Lávate las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol. El CDC recomienda que al lavarse las manos, con agua tibia y jabón, lo hagas durante 15 a 20 segundos. Cuando no tengas disponible agua ni jabón, puedes usar toallitas húmedas o gel desinfectante para las manos a base de alcohol. Estos productos se pueden comprar en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usas gel, frota las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para que haga efecto; el alcohol que contiene elimina los gérmenes que haya en tus manos.



Para obtener información sobre éste y otros temas de salud contacta al Programa de Educación y Promoción de la Salud de MAPFRE y gustosamente aclararemos tus dudas. Este boletín tiene como fin proveer información general sobre tu cuidado de salud y no sustituye bajo ningún concepto tu consulta y evaluación con el médico.

MAPFRE LIFE INSURANCE COMPANY OF PUERTO RICO
Oficina de Asuntos Médicos
Programa de Educación, Promoción y Bienestar de la Salud
E-mail: lreyes@mapfrepr.com