



¿Sabe qué hacer en un brote de gripe pandémica?

Este manual lo puede ayudar a averiguarlo. Proporciona información básica sobre la gripe pandémica y espacio para escribir ideas, para que esté preparado en caso de que ocurra una gripe pandémica.

Tomar medidas de sentido común lo puede ayudar a minimizar los efectos

de una pandemia de gripe en su familia y en su comunidad. Este manual cubre:

- lo que es la gripe pandémica
- información sobre cómo prepararse y responder
- sugerencias para mantenerse informado y trabajar junto con su familia, la comunidad y las autoridades.

También hay una lista de control para ayudarlo a planificar. Puede seguir las recomendaciones en este manual y guardarlo para consultarlo en el futuro.

¡Hay muchas cosas que puede hacer para estar preparado para la gripe pandémica!

Índice

Sobre la gripe pandémica

¿Qué es?	4
Posibles efectos	6
Posibles fuentes	7
Preparativos	8
Vacunas y medicamentos	10

Cómo puede estar preparado

Vacunarse contra la gripe	12
Protegerse de los gérmenes	13
Buena higiene	14
Seguridad de los alimentos	16
Precauciones con los animales	17
Equipo de suministros de emergencia	18
Tabla de historia clínica	20
Mantenerse informado	21

Otras sugerencias

Decisiones para el bien común	22
Planificación comunitaria	23
Viajar sin peligro	24
Planes de refuerzo	25
Hábitos saludables	26
Lidiar con los síntomas de la gripe	27
Hablar con sus seres queridos	28

Lista de control de planificación

Recursos	30
----------------	----



La gripe pandémica no es lo mismo que la gripe estacional.

La gripe estacional ocurre todos los años, por lo general en el otoño y en el invierno. No es un virus completamente nuevo.

- Algunas personas ya tienen inmunidad a la gripe estacional por haber estado expuestas a un virus de la gripe similar en años anteriores.
- La gripe estacional puede que se prevenga aplicándose una vacuna contra la gripe todos los años.
- Los mismos grupos de personas tienden a estar en mayor riesgo de tener complicaciones graves de la gripe estacional año tras año. (Vea la página 12.)

En contraste, un nuevo virus de gripe pandémica puede ser más impredecible. Podría poner en mayor riesgo a diferentes grupos de personas. Además, podría no haber una vacuna preparada para un nuevo virus de gripe pandémica inmediatamente.

En la historia reciente ha habido varias pandemias de gripe.

Todas causaron cuantiosa enfermedad—y muchas muertes.

- La peor pandemia fue la de 1918, en la que la “gripe española” mató a decenas de millones de personas en el mundo entero. Solamente en los EE.UU. murieron unas 675,000 personas.
- En 1957, la “gripe asiática” mató a unos 2 millones de personas en el mundo entero y a unas 70,000 en los EE.UU.
- En 1968, la “gripe de Hong Kong” mató hasta 1 millón de personas en el mundo entero. Unas 34,000 murieron en los EE.UU.
- En 2009, un virus de la gripe H1N1 (“gripe porcina”) inició una pandemia. Decenas de millones de personas en los EE.UU. se enfermaron, y miles murieron.

Las pandemias de gripe pueden ocurrir en cualquier momento.

Una pandemia de gripe:

- podría empezar sin advertencia en cualquier país
- se podría propagar rápidamente, especialmente porque el estilo de viaje moderno facilita que el virus se lleve fácilmente de país a país
- se podría propagar rápidamente porque muchas regiones están densamente pobladas
- podría venir en olas múltiples a lo largo de varios meses. Diferentes comunidades o grupos de personas podrían estar afectados por diferentes olas. Un brote en una comunidad podría durar entre 6 y 8 semanas.

¿De dónde vienen los virus de la gripe pandémica?

Los virus de gripe animal a veces pueden jugar un papel.

La gripe, o influenza, no es una enfermedad que sólo afecta a los seres humanos.

Animales como aves y cerdos también pueden tener gripe. (La gripe de las aves a veces se llama “gripe aviar” y la gripe de los cerdos a veces se llama “gripe porcina”.) Normalmente, un virus de gripe animal sólo afecta a determinadas especies de animales. Pero los virus de la gripe son impredecibles.

- Debido a que cambian constantemente, los virus de gripe animal a veces pueden cambiar de manera tal que podrían contagiarse a otros tipos de animales—o a las personas. (Esto normalmente requiere contacto directo con animales enfermos.)
- Es incluso menos común, pero a veces los virus de origen animal que pueden infectar a personas también pueden cambiar de manera tal que podrían contagiarse de persona a persona. Eso puede crear posibilidades para una nueva pandemia de gripe.

Los virus de la gripe también se pueden mezclar para formar nuevos virus.

Las pandemias de gripe pueden estar causadas por nuevos virus de la gripe que son mezcla de virus de gripe animal y de seres humanos, por ejemplo. (Esto es lo que pasó con la gripe H1N1 que inició una pandemia en 2009.)

Los expertos en enfermedades estudian los virus de la gripe atentamente.

Siguen la evolución de los virus de la gripe en animales y seres humanos en todo el mundo. Vigilan atentamente a todos los virus de la gripe que podrían causar una pandemia.

Las autoridades de salud pública están preparadas para los brotes.

Si hay personas que parecen estar enfermándose por un nuevo virus de la gripe, las pruebas y la supervisión pueden ayudar a confirmar qué está pasando. La gravedad de la enfermedad y la rapidez con que se disemina determinarán los próximos pasos. Vea la página 21 sobre permanecer informado.

¿Cuáles son los efectos de la gripe animal en los seres humanos?

Los síntomas son normalmente similares a los de la gripe estacional. (Vea la página 27.) Pero esto puede variar según el virus de la gripe. Permanezca informado. Las autoridades nos dirán a qué síntomas debemos prestar atención.

Por lo general, si usted o algún miembro de su familia se enferman después de haber estado cerca de un animal enfermo, pónganse inmediatamente en contacto con su profesional de la salud para que les asesore.

Independientemente de qué virus cause una pandemia de gripe, las mismas medidas básicas nos pueden ayudar a manejarla.



Los estados y las comunidades también tienen planes para la gripe pandémica.

Todos los estados tienen un plan de emergencia. El plan de su estado puede incluir:

- estrategias de vacunación masiva de personas en una cierta zona
- incrementar la capacidad de una cierta zona de continuar prestando servicios esenciales (como la atención médica) y de responder a los problemas que surjan (como la escasez de agua y de alimentos)
- organizar esfuerzos cooperativos entre los agentes de la ley, los servicios públicos, el personal de salud pública, las organizaciones locales de atención de la salud, los hospitales, los funcionarios de manejo de emergencias y los funcionarios públicos.

También se ha instado a las empresas a que se preparen.

Los planes de los empleadores pueden incluir:

- evaluar los riesgos de la exposición a la gripe en el lugar de trabajo de sus empleados
- decidir cómo seguir realizando sus actividades durante un brote de gripe pandémica
- tener un plan de comunicación de emergencia para ponerse en contacto con los empleados
- tener horarios de trabajo flexibles
- hacer arreglos para que los empleados trabajen desde sus hogares, si es posible
- sentar normas de ausencia y pago por enfermedad
- tener pautas de higiene en el lugar de trabajo.

Es importante que considere cómo manejaría la pérdida de ingreso que pueda resultar de que no pueda trabajar durante un brote.

Las personas pueden desempeñar un papel activo en la zona.

Para que los esfuerzos de salud sean exitosos, se requiere su participación. Usted puede ayudar a minimizar el impacto de una pandemia de gripe en:

- usted
- sus seres queridos
- su comunidad
- su país
- el mundo.

Averigüe cómo puede participar (vea la información de contacto en la página 30).

Notas



Los medicamentos antivirales a menudo se usan para ayudar a tratar la gripe estacional.

Estos medicamentos a veces pueden:

- ayudar a reducir los síntomas de la gripe en personas infectadas
- ayudar a que las personas infectadas sean menos contagiosas
- reducir el riesgo de gripe en personas sanas que están expuestas a personas con la enfermedad.

Es posible que los medicamentos antivirales también ayuden a luchar contra la gripe pandémica.

Así que el gobierno sigue almacenando estos medicamentos. Lamentablemente, no todos los medicamentos antivirales funcionan contra todos los nuevos virus de la gripe.

No se recomienda que usted almacene sus propios medicamentos antivirales.

Estos son los motivos:

- Puede que reduzca el suministro nacional. Después puede no haber suficiente medicamento para los que más lo necesiten.
- El medicamento puede no funcionar contra un virus de la gripe pandémica en particular.
- El medicamento puede no funcionar si se lo almacena incorrectamente.
- No debe tomar medicamentos sin la autorización de su profesional de la salud, porque pueden provocar efectos secundarios graves.

Durante brotes de gripe pandémica,

puede haber poca cantidad de vacunas y medicamentos, o puede ser que todavía no estén disponibles. Es posible que las autoridades den las vacunas o los medicamentos disponibles primero a los que más los necesiten. Estos "grupos prioritarios" pueden variar según el virus de la gripe. Pueden también diferir para recibir las vacunas y los medicamentos.

Por ejemplo, es posible que se dé la más alta prioridad para recibir las vacunas a:

- los trabajadores de salud que estén en contacto directo con los pacientes
- los trabajadores de salud pública de emergencia
- las mujeres embarazadas.

Es posible que se dé la más alta prioridad para recibir los medicamentos antivirales a:

- los pacientes de hospitales
- los profesionales que proporcionan servicios médicos de emergencia
- las personas que tengan el sistema inmunológico debilitado.

Es importante ayudar con el cumplimiento de estas decisiones.

Es útil saber cómo se propaga la gripe

y cómo se puede proteger contra los gérmenes.



Los gérmenes de la gripe se propagan principalmente a través de la tos y los estornudos.

Éstos pueden propagar gotitas por el aire que pueden alcanzar:

- la boca o la nariz de las personas que se encuentran cerca
- las superficies que la gente toca antes de tocarse la nariz, la boca o los ojos.

Las personas con gripe también pueden dejar el virus de la gripe en las cosas que tocan si tienen gérmenes de la gripe en las manos (por ejemplo después de usar un pañuelo de papel).

Practique la etiqueta de toser y estornudar.

Si está por toser o estornudar:

- ubíquese por lo menos a 6 pies de distancia de la gente
- cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel y después tírelo
- use la parte de arriba de la manga si no tiene un pañuelo de papel (no la mano)
- lávese siempre las manos inmediatamente después.

Si está enfermo, actúe responsablemente.

Para evitar propagar gérmenes, no vaya a trabajar, a la escuela ni a otras salidas. Quédese en su casa. Manténgase distanciado lo más posible de su familia y seres queridos hasta que se mejore. Conviene que los niños enfermos también se queden en casa. (Vea la página 27 para más información sobre el tratamiento de la gripe.)

La infección se puede contagiar antes de que una persona enferma tenga signos o síntomas.

Los síntomas de la gripe pueden no aparecer por un día o dos, de manera que una persona puede tener gripe y no saberlo. Pero aún puede contagiar el virus de la gripe a otros.

Tenga cuidado alrededor de las personas enfermas.

¡Evite los gérmenes invisibles de la gripe! Trate de permanecer al menos a 6 pies de distancia de una persona que esté tosiendo o estornudando. No se toque los ojos, la nariz ni la boca. Lávese las manos a menudo para prevenir que gérmenes en sus manos le entren al cuerpo.

Durante brotes de gripe pandémica,

siga las recomendaciones de las autoridades. Estas podrían incluir, por ejemplo:

- cuánto tiempo quedarse en casa si está enfermo (generalmente por al menos 24 horas después de no tener fiebre sin usar un medicamento para bajar la fiebre)
- si debe usar o no—y en qué situaciones—mascarillas faciales médicas o respiradores. Por ejemplo, es posible que recomienden usar una mascarilla facial médica si tiene la gripe pandémica y no puede evitar estar en estrecho contacto con gente.

Siga cualquier instrucción para ponerse, usar, sacar y tirar las mascarillas faciales y los respiradores. Recuerde que no reemplazan lavarse las manos y no tocarse la boca, la nariz o los ojos y quedarse en su casa si está enfermo.

Pasos sencillos para lavarse las manos

¡Haga que su familia se lave las manos correctamente todas las veces!

1. Humedézcase las manos con agua limpia que esté corriendo.

Si es posible, use agua tibia.



2. Enjabónese las manos.

El jabón corriente está bien. El jabón antibacterias puede ser útil para algunos, consulte a su profesional de la salud.



3. Frótese todas las superficies de las manos por 20 segundos.

Frotar ayuda a aflojar y quitar los gérmenes.



4. Enjuáguese bien las manos con agua que esté corriendo.



5. Séquese las manos con una toalla de papel o un secador de aire.

Si es posible, use su toalla de papel para cerrar el grifo.



Los desinfectantes de manos a base de alcohol pueden sustituir el agua y jabón.

En general, los desinfectantes de manos a base de alcohol matan rápidamente los gérmenes. No requieren agua, de manera que pueden ser especialmente útiles si se interrumpe el suministro de agua durante una pandemia. También pueden resecar menos la piel que el agua y algunos jabones. (Verifique que el producto que use sea al menos 60% alcohol.)

Para usar un desinfectante de manos a base de alcohol:

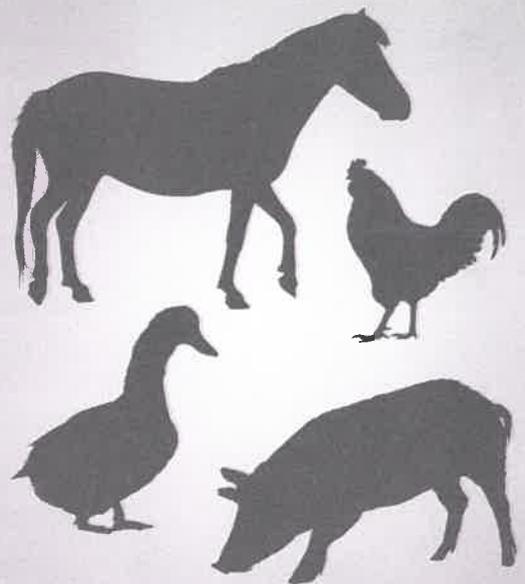
- Aplique el producto en la palma de una mano.
- Frótese ambas manos juntas. Reparta el producto por todas las superficies de las manos y los dedos hasta que las manos y los dedos estén secos.



Si tiene las manos visiblemente sucias, use agua y jabón, si es posible.

Use el sentido común al estar cerca de animales.

Siga precauciones básicas para ayudar a prevenir una posible infección.



Es posible contagiarse los gérmenes de la gripe de un ave, cerdo u otro animal infectado.

Es por eso que la seguridad alrededor de las aves y otros animales es importante. Además, si una persona o un animal están infectados con gripe animal y otro virus de la gripe, los 2 virus se podrían mezclar. Ello podría crear un nuevo virus de la gripe muy peligroso, y empezar a propagarse.

Los ganaderos de los EE.UU. están tomando medidas para mantener sanos a sus animales.

Para ayudar a prevenir el contagio de enfermedades entre animales, están:

- monitorizando los animales ante signos de enfermedad
- limpiando y desinfectando sus equipos y vehículos
- haciendo que los empleados usen ropa limpia y sigan estrictas prácticas de desinfección.

Informe sobre animales enfermos.

Si está cerca de aves de corral, como pollos, pavos, patos y gansos, informe a las autoridades si ve signos de gripe aviar. Algunos de los signos pueden ser:

- muerte repentina
- reducción de la energía o del apetito
- menos huevos
- cáscaras de huevos deformes o delgadas
- toser o estornudar
- diarrea o goteo nasal.

Informe también sobre cerdos enfermos. Informe a la oficina de la extensión cooperativa local o llame al USDA al 1-866-536-7593.

Tenga cuidado con la fauna silvestre.

No se acerque a los animales salvajes. No los toque. No recoja animales salvajes enfermos o muertos.

Los cazadores no deben tocar ni comer caza enferma. Use guantes de goma al tocar la carne de caza. Lávese bien las manos y lave bien las superficies y herramientas. Practique la seguridad de los alimentos con la carne de caza (vea la página 16). Cocínela a 165 °F.

Hable con los niños.

Díales que no jueguen con los animales enfermos o muertos, ni los toquen. Pídales que le digan si ven aves de corral o animales salvajes que lucen enfermos o están muertos.

Si trabaja con ganado,

siga todas las reglamentaciones de seguridad en el trabajo. Por ejemplo, practique buena higiene de las manos lavándose las bien y a menudo. Use el equipo personal requerido, como un respirador.



Suministros médicos indispensables

- medicamentos de venta libre para alivio del dolor o la fiebre, como acetaminofeno o ibuprofeno*
- medicamentos recetados y artículos médicos adicionales (hable con su profesional de la salud)
- vitaminas (hable con su profesional de la salud)
- termómetro
- mascarillas faciales médicas y respiradores N95 (vea la página 13)
- _____
- _____

Artículos personales

- pañuelos de papel
- papel higiénico
- pañales desechables, si hacen falta
- productos de higiene femenina, si hacen falta
- _____
- _____

Artículos generales

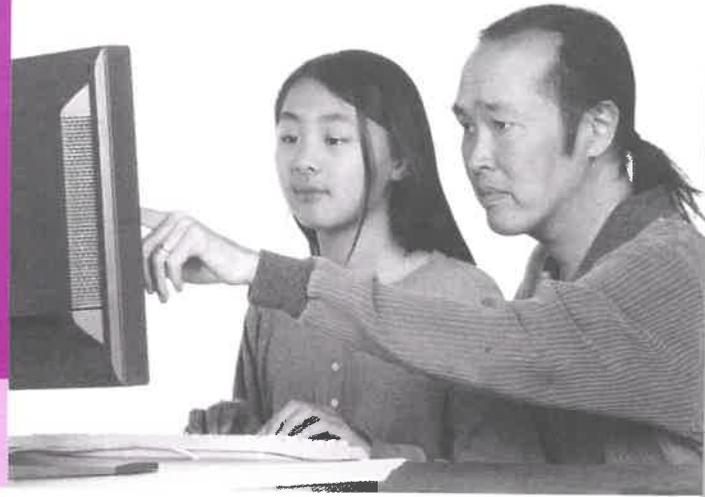
- linterna
- radio portátil
- pilas extra
- abrelatas manual
- jabón y desinfectante de manos a base de alcohol
- bolsas de basura
- _____
- _____

*No dé un medicamento a su hijo(a)

(recetado o de venta libre) a menos que el profesional de la salud de su hijo(a) lo apruebe. Por ejemplo, jamás dé aspirina, ni ningún otro medicamento que contenga aspirina o “salicilatos”, a personas menores de 20 años de edad (a menos que se lo indique un profesional de la salud). La aspirina y los salicilatos han sido vinculados al síndrome de Reye, que puede causar daño cerebral o la muerte. Pregunte al profesional de la salud de su hijo(a) qué medicamentos se pueden usar sin peligro. Asegúrese de leer y seguir atentamente las etiquetas, instrucciones y avisos de los medicamentos.

Permanezca informado.

Estar actualizado es tan importante como estar preparado.



Durante un brote de gripe pandémica,

la situación puede cambiar de día a día. Para ayudar a permanecer más a salvo, manténgase al tanto de lo que ocurre en su zona y en el país.

Los medios de comunicación trabajarán con las autoridades

para darle información sobre:

- hechos actuales vinculados a la gripe, tanto locales como nacionales y mundiales
- servicios disponibles, como qué centros médicos están abiertos
- signos y síntomas de un brote
- lo que se debe hacer para limitar los efectos de la gripe; ello dependerá de la situación
- lo que se espera que ocurra en el futuro.

Las fuentes de información de más confianza

son las autoridades de salud pública y el sitio web del gobierno en www.flu.gov. Otras fuentes de noticias pueden ser:

- noticieros televisivos
- radio local y nacional
- informes de diarios y revistas.

Recuerde que algunos servicios pueden no estar disponibles durante un brote de gripe pandémica pronunciada. Si no puede obtener noticias de los medios de comunicación corrientes, trate de ponerse en contacto con los funcionarios de salud pública locales para actualizaciones.

Se podrán establecer líneas telefónicas especiales locales

para ayudar a informar al público durante una emergencia. El personal de estas líneas podrá estar capacitado para:

- responder a las preguntas locales sobre qué hacer y esperar
- informar al público sobre dónde puede obtener atención médica, dependiendo de los síntomas
- informar a los enfermos dónde pueden obtener atención. Por ejemplo, se podrán establecer clínicas especiales para evaluar y asistir rápidamente a mucha gente a la vez.



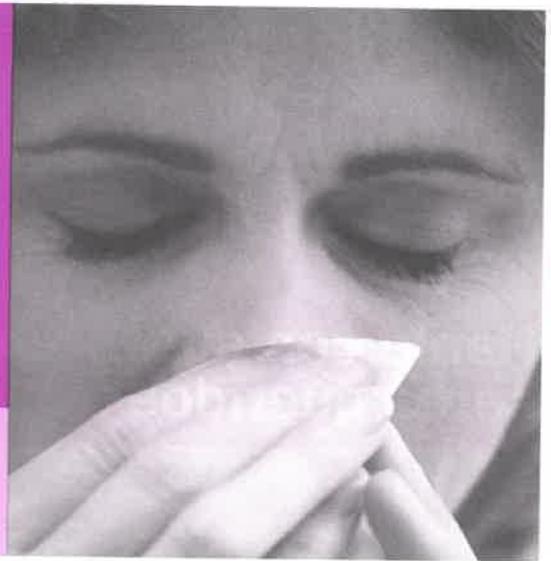
Cuando las rutinas tengan que cambiar

Escriba información sobre los planes para responder a una pandemia de la escuela de su hijo(a), su lugar de trabajo, etc. Haga también sus propios planes de refuerzo.

	Plan de emergencia	Lo que puedo hacer
<input type="checkbox"/> Plan de cierre de la escuela	Ejemplo: <i>Todos los cierres de escuelas se anunciarán por radio.</i> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Ejemplo: <i>Si la escuela cierra, ayudar a Sam a progresar en sus libros de texto y a leer en casa.</i> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="checkbox"/> Plan del trabajo	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="checkbox"/> Otro	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

El tratamiento de la gripe

A continuación hallará información básica sobre los síntomas comunes de la gripe y lo que puede hacer al respecto, ya sea si la gripe es estacional o pandémica.



Los síntomas de la gripe

pueden incluir:

- tos
- fiebre
- fatiga
- dolor de cabeza
- dolor de garganta
- nariz tapada o que gotea
- dolores musculares
- vómitos
- diarrea.

Si tiene la gripe,

quéedese en casa. Consulte a su profesional de la salud para ver si necesita pruebas o tratamiento. Podrá aconsejarle, por ejemplo, que:

- tome un medicamento antiviral
- beba mucho líquido
- descanse mucho.

Quéedese en su casa por el tiempo que le indiquen su profesional de la salud o las autoridades.

Si tiene que atender a otros,

a continuación se ofrecen algunas directrices básicas:

- Mantenga a la persona alejada lo más posible de los demás.
- Siga las instrucciones del profesional de la salud.
- Déle los medicamentos que le hayan recetado y que se hallen disponibles.
- Haga que la persona tire inmediatamente los pañuelos de papel usados—coloque un recipiente cerca.
- Lávese o desinfectese las manos.
- Evite sostener ropa sucia demasiado cerca.

Durante un brote de gripe pandémica,

los funcionarios y los profesionales de la salud proporcionarán detalles y harán recomendaciones específicas. En general:

- El tratamiento de la gripe pandémica puede ser similar al tratamiento de la gripe estacional.
- Es especialmente importante limitar el contacto con personas que tienen la gripe pandémica y, si es posible, evitarlo. Las mascarillas faciales médicas y los respiradores N95 pueden ser aconsejables en algunos casos. Vea la página 13.

Esté atento a señales de aviso de emergencia.

Obtenga atención médica inmediatamente si un niño:

- tiene respiración rápida o problemas para respirar
- tiene piel azulada
- no está bebiendo suficiente líquido
- no se despierta o interactúa, o está demasiado irritable para que lo sostengan
- tiene síntomas parecidos a los de la gripe que mejoran pero luego vuelven con fiebre y peor tos
- tiene fiebre con un salpullido
- es un bebé y no puede comer, no tiene lágrimas cuando llora o moja muchos menos pañales que lo habitual.

Obtenga atención médica inmediatamente si un adulto:

- tiene dificultad para respirar o falta de aire
- tiene dolor o presión en el pecho o abdomen
- tiene mareos repentinos o confusión
- tiene vómitos severos o persistentes
- tiene síntomas parecidos a los de la gripe que mejoran pero luego vuelven con fiebre y peor tos.



¡Usted puede ayudar a protegerse y a proteger a otros contra la gripe pandémica!

Sea consciente

de los riesgos de una pandemia de gripe. Entienda cómo se propagan los virus de la gripe.

Tome medidas

para prepararse para una pandemia de gripe y hacer planes de refuerzo.

Planifique cooperar

con las autoridades para ayudar a prevenir o limitar el impacto de una pandemia de gripe.

Practique hábitos saludables

y enséñelos a los niños. Todos pueden ayudar a impedir que los gérmenes se propaguen.

Permanezca informado

sobre el estado actual de cualquier brote de gripe pandémica.

Dedique tiempo a prepararse responsablemente para la gripe pandémica. ¡Vale la pena!

