

Nueva gripe H1N1 (Gripe porcina)

¿Qué es la nueva gripe H1N1 (gripe porcina)?

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), la nueva gripe H1N1 (en un primer momento llamada "gripe porcina") es un nuevo virus de influenza que afecta a humanos. Este nuevo virus fue detectado por primera vez en humanos en los Estados Unidos en abril de 2009. El virus se está transmitiendo de persona a persona en todo el mundo, probablemente de forma muy similar a la forma en que se transmiten los virus comunes de influenza estacional.

¿CIGNA ofrecerá la vacuna contra la nueva gripe H1N1 (gripe porcina) cuando aparezca?

CIGNA cubrirá la vacuna contra la nueva gripe H1N1 como parte del beneficio de atención preventiva para todos los clientes. Según el plan de beneficios que usted tenga, es posible que no deba pagar coseguro ni copago. Usted no debe dejar de aplicarse la vacuna contra la gripe estacional, ya que la vacuna H1N1 **no** la reemplaza, sino que será administrada aparte de la vacuna contra la gripe estacional.

¿Si hay una vacuna contra la nueva gripe H1N1 (gripe porcina), puedo aplicármela?

El 29 de julio, el Comité Asesor sobre las Prácticas de Inmunización de los CDC publicó recomendaciones sobre quiénes deben recibir la vacuna contra la gripe H1N1 (gripe porcina):

- Mujeres embarazadas, ya que tienen mayor riesgo de complicaciones y potencialmente pueden brindar protección a los niños que no pueden ser vacunados;
- Cuidadores y personas que están en contacto con niños menores de 6 meses de edad, ya que los niños más pequeños tienen mayor riesgo de sufrir complicaciones relacionadas con la gripe y no pueden ser vacunados. La vacunación de las personas en estrecho contacto con niños de menos de 6 meses puede ayudar a que éstos queden protegidos del virus;
- El personal que brinda servicios de atención médica y de emergencia, ya que se han registrado infecciones entre los trabajadores de la atención médica y esto puede ser una fuente potencial de infección para pacientes vulnerables. Además, si aumenta el ausentismo en este grupo de población, la capacidad del sistema de atención médica se reduciría;
- Todas las personas de entre 6 meses y 24 años de edad;
- Niños entre 6 meses y 18 años de edad, ya que ha habido muchos casos de nueva gripe H1N1 en niños, y ellos están en estrecho contacto uno con otro en el entorno escolar y de guardería, aumentando así la probabilidad de contagio, y
- Adultos jóvenes entre 19 y 24 años de edad, ya que ha habido muchos casos de nueva gripe H1N1 en estos adultos jóvenes sanos, que a menudo viven, trabajan y estudian en estrecho contacto, y son frecuentemente un grupo de población de gran movilidad; y
- Personas de entre 25 y 64 años que tengan afecciones de salud que impliquen un riesgo más alto de sufrir complicaciones médicas derivadas de la gripe.
- Si usted está interesado en aplicarse la vacuna contra la nueva gripe H1N1 (gripe porcina) debe consultar a su médico primario.

¿Todas las personas podrán aplicarse la vacuna contra la nueva gripe H1N1 (gripe porcina)?

La vacuna contra la nueva gripe H1N1 (gripe porcina) está aún en elaboración y, todo indica que **no** va a estar disponible enseguida para todos los grupos de población (sujeto a cambio). Debido a este bajo volumen previsto, los CDC recomiendan que los grupos específicos de población antes descritos reciban la vacuna antes que los demás.

"CIGNA" y el logo "Tree of Life" son marcas de servicio registradas de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son proporcionados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas, que incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, y no por CIGNA Corporation.



it's time to feel better

La distribución de la vacuna contra la nueva gripe H1N1 (gripe porcina) será manejada a nivel estatal, y la información y las pautas sobre la vacunación cambian en forma diaria, así que por favor, esté atento a nuevas actualizaciones y comunicaciones.

Si pertenezco a un grupo de población de prioridad y mi médico primario me aplica la vacuna contra la nueva gripe H1N1 (gripe porcina), ¿CIGNA cubrirá el costo?

Sí, CIGNA cubrirá el costo de la aplicación de la vacuna contra la nueva gripe H1N1, si usted o sus dependientes están cubiertos por un Plan médico de CIGNA.

¿Es contagiosa la nueva gripe H1N1 (Gripe porcina)?

Los CDC han determinado que la cepa actual del virus de influenza A (H1N1) es contagiosa y se transmite de un ser humano a otro. Actualmente, se sospecha la presencia de la nueva gripe H1N1 en muchos episodios de enfermedad similar a la gripe en todo el mundo.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la nueva gripe H1N1 (gripe porcina)?

Los síntomas de la nueva gripe H1N1 en humanos son similares a los síntomas de la gripe humana común. Entre ellos: fiebre, tos, dolor de garganta, dolor corporal, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas han presentado diarrea y vómitos relacionados con la gripe porcina. Tal como ocurre con la gripe estacional, la nueva gripe H1N1 (gripe porcina) puede empeorar afecciones médicas crónicas subyacentes. Con este cuadro gripal, se han observado cuadros de enfermedad grave (neumonía e insuficiencia respiratoria) y muertes en pacientes con asma, diabetes, obesidad significativa y enfermedades crónicas que afectan el sistema inmunológico.

¿Cómo se contagia la nueva gripe H1N1 (gripe porcina)?

Se cree que el virus de la gripe porcina se propaga de la misma forma que el de la gripe estacional. El virus de la gripe se propaga principalmente de persona a persona a través de la tos o de los estornudos de personas con influenza. A veces las personas pueden infectarse por tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego tocarse la boca o la nariz.

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si se enferma y presenta síntomas gripales, como fiebre, dolor corporal, secreción nasal, dolor de garganta, náuseas, vómitos o diarrea, debe comunicarse inmediatamente con un profesional de la atención médica, especialmente si le preocupan sus síntomas. Los profesionales de la atención médica pueden determinar si es necesario hacer el examen de detección de la gripe o implementar un tratamiento.

Las personas que estén enfermas se deben quedar en su casa y evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar propagar la enfermedad a otros. Si usted se enferma y nota alguna de las siguientes señales de advertencia, procure recibir atención médica de emergencia.

En adultos, los signos de advertencia de emergencia que requieren atención médica urgente incluyen:

- Dificultad para respirar o disnea
- Dolor o presión en el pecho o en el abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómitos intensos o persistentes



En los niños, los signos de advertencia de emergencia que requieren atención médica urgente incluyen:

- Respiración agitada o problemas para respirar
- Color azulado en la piel
- El niño no toma suficiente cantidad de líquidos
- El niño no se despierta o no interactúa
- El niño está tan irritable que no quiere que lo alcen
- Los síntomas similares a los de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y peor tos.
- Fiebre con sarpullido

¿Existen medicamentos para tratar la nueva gripe H1N1 (gripe porcina)?

Sí. Los medicamentos antivirales son medicamentos que requieren receta médica, que combaten la gripe impidiendo que el virus se reproduzca en el cuerpo. Los medicamentos antivirales pueden hacer que la enfermedad sea más leve y que usted se sienta mejor en forma más rápida. También pueden ayudar a prevenir complicaciones graves derivadas de la gripe. Para el tratamiento, los medicamentos antivirales surten más efecto si se comienzan a administrar enseguida de contraer la enfermedad (dentro de los dos primeros días de síntomas).

¿Durante cuánto tiempo una persona con gripe puede contagiar a otras?

Las personas infectadas pueden contagiar a otras desde el día anterior a la aparición de los síntomas hasta siete días después o más de haberse enfermado. Esto significa que las personas pueden transmitir la gripe antes de darse cuenta de que están enfermos, así como mientras están enfermos. Los niños, especialmente los más pequeños, podrían contagiar durante períodos más prolongados.

¿Puedo contraer la nueva gripe H1N1 (gripe porcina) si como o cocino carne de cerdo?

No. Los virus de la influenza H1N1 no se propagan por los alimentos. Es imposible contraer influenza porcina por comer carne de cerdo o productos derivados. No hay riesgo de contagio por comer productos derivados del cerdo si han sido bien manipulados y cocinados.

Estuve en contacto con alguien a quien le confirmaron que tenía la nueva gripe H1N1 (gripe porcina), ¿qué debo hacer? ¿Debo ausentarme de mi trabajo?

Si su contacto fue pasajero y a una distancia mayor a los seis pies (quizás algún conocido, con quien trabaja o tiene contacto social), es conveniente que minimice la posibilidad de contagio mediante las siguientes acciones:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Después de usar el pañuelo desechable, arrójelo al cesto de la basura.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Hidrátese. Ésta es la mejor forma de evitar un sistema inmunitario comprometido.
- Evite estar en contacto cercano con personas enfermas.
- Usted no necesita ausentarse del trabajo si está sano.
- No deje de consultar a su médico si siente cualquiera de los siguientes síntomas:
 - Fiebre (de más de 100° F o 37.8° C)
 - Dolor de garganta
 - Tos
 - Nariz congestionada
 - Escalofríos
 - Dolor de cabeza y corporal
 - Fatiga
 - Vómitos y diarrea



Si se le ha confirmado diagnóstico de gripe H1N1 (gripe porcina), usted debe limitar el contacto con otras personas para no infectarlas. Póngase en contacto con su gerente para consultar la política de su empresa sobre quedarse en su casa y trabajar a distancia. Si usted cuida a alguna persona que vive en su casa, a quien le hayan confirmado diagnóstico de gripe H1N1 (gripe porcina), haga lo siguiente:

- Utilice barbijo quirúrgico cuando esté en contacto cercano con otras personas. Puede adquirirlos en farmacias o ferreterías.
- Higienice frecuentemente todas las superficies expuestas con limpiadores biocidas.
- Al toser o estornudar, cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con la manga (si no tiene pañuelo).
- Arroje los pañuelos desechables usados al cesto de la basura.
- Después de toser o estornudar, lávese las manos con agua y jabón y use con frecuencia alcohol en gel para manos.
- Si está en riesgo de sufrir complicaciones, consulte a su médico para que le dé más recomendaciones de prevención.
- Quédese en su casa. Quédese en uno solo de los ambientes y evite lo más posible el contacto cercano con otras personas.

¿Debo tomar medicamentos antivirales?

Los medicamentos antivirales sólo se recomiendan en casos específicos como por ejemplo, casos confirmados y familiares que están en contacto con esa persona que estén en riesgo de sufrir complicaciones, niños de guardería que están en alto riesgo, y profesionales de la atención médica. Los funcionarios de la salud pública no recomiendan que ninguno de los otros grupos de población, incluidos los del entorno laboral, reciba medicamentos antivirales, aunque estén expuestos a un caso confirmado.

¿Cuánto tiempo puede vivir el virus fuera del cuerpo?

Sabemos que algunos virus y bacterias pueden vivir más de dos horas en superficies como mesas, picaportes y escritorios. El lavado de manos frecuente le ayudará a reducir la posibilidad de contagiarse por el contacto con estas superficies de uso común.

Prevención

¿Qué puedo hacer para protegerme de la enfermedad?

Hay acciones cotidianas que pueden ayudar a evitar que se propaguen los gérmenes que provocan enfermedades respiratorias como la gripe. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Después de usar el pañuelo desechable, arrójelo al cesto de la basura.

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los limpiadores de alcohol en gel para manos también son muy efectivos, pero no deben reemplazar el lavado de manos (si se dispone de agua y jabón).
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Hidrátese. Ésta es la mejor forma de evitar un sistema inmunitario comprometido.
- Evite estar en contacto cercano con personas enfermas.
- Los CDC recomiendan que las personas que se enfermen de influenza se queden en sus casas y no vayan al trabajo ni a la escuela. También deben limitar el contacto con otras personas para evitar contagiarlas.

¿Cuál es la mejor forma de evitar la propagación del virus a través de la tos o de los estornudos?

Limite el contacto con otras personas tanto como le sea posible. Si se enferma, no vaya al trabajo o a la escuela, e informe sus síntomas a su médico. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Arroje los pañuelos desechables usados al cesto de la basura. Al toser o estornudar, cúbrase la nariz y la boca con la mano si no tiene un pañuelo desechable, pero no deje de lavarse las manos después de cada tos o estornudo.



¿Cuál es la mejor técnica para lavarse las manos a fin de evitar contraer la gripe?

Lavarse las manos con frecuencia le ayudará a protegerse de los gérmenes. Lávese las manos con agua y jabón y/o límpielas con alcohol en gel para manos, aunque no vea suciedad ni residuos en ellas. Los CDC recomiendan lavarse las manos con agua tibia y jabón durante 15 a 20 segundos COMO MÍNIMO. Cuando no disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas para manos a base de alcohol o desinfectantes en gel.

¿Puedo utilizar alcohol en gel para manos (desinfectante de manos) en lugar de lavarme las manos?

Según la Mayo Clinic, los limpiadores de alcohol en gel para manos (que no requieren agua) también son una excelente alternativa al lavado de manos, en particular cuando no se dispone de agua y jabón. Los desinfectantes de manos comercialmente elaborados contienen ingredientes que evitan la sequedad de la piel. El uso de estos productos provoca menos sequedad e irritación en la piel que el lavado de manos. Es importante tener en cuenta, no obstante, que no todos los desinfectantes de manos se elaboran igual. Los CDC recomiendan elegir productos que contengan un 60 por ciento de alcohol como mínimo.

Para usar el limpiador de alcohol en gel para manos, proceda así:

- Aplique aproximadamente media cucharada de té del gel en la palma de la mano.
- Frótese las manos una contra otra, cubriendo toda la superficie de las mismas, hasta que estén secas.

Sin embargo, si tiene las manos visiblemente sucias y dispone de agua y jabón, láveselas en lugar de usar el limpiador en gel.

Recursos para la gripe estacional

¿Dónde puedo encontrar más información sobre gripe estacional y la nueva gripe H1N1 (gripe porcina)?

Puede obtener más información en:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) (<http://www.cdc.gov/h1n1flu/>)
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>)
- Preparación para la Pandemia del Gobierno de los Estados Unidos (www.pandemicflu.gov)
- Protocolos de preparación de International SOS (ISOS) (<http://www.internationalsos.com/pandemicpreparedness/>).

**ESTA PUBLICACIÓN ES SÓLO CON FINES INFORMATIVOS.
NO CONSTITUYE ASESORAMIENTO MÉDICO NI DE TRATAMIENTO.**



it's time to feel better