

Preparandose para la Temporada de la Gripe

¿Que es la gripa temporal?

La gripa temporal es causada por los virus de la influenza que han estado interactuando con los seres humanos por muchos años. La mayoría de nuestros sistemas inmune han estado expuestos al virus de la influenza en algún momento de nuestras vidas. Cada año estos virus cambian un poco, así que nuevas vacunas son creadas cada año.

¿Cual es la diferencia entre la gripe H1N1 y la gripe temporal?

El nuevo virus de H1N1, nuevo en los humanos, hasta recientemente, nunca había infectado a los seres humanos. El virus cambio de tal manera que le permitió pasar de infectar no solo a animales, sino también a los seres humanos.

Los virus nuevos son peligrosos porque el sistema inmune humano no ha experimentado previamente combatir estos virus. Aunque la gripe temporal es mas peligrosa para aquellos con un sistema inmune débil, como los bebés, niños pequeños y los ancianos, el nuevo virus H1N1 parece amenazar mas bien a las personas sanas y jóvenes.

Este nuevo virus H1N1, no se propaga por medio de comida. Usted no se puede infectar con el nuevo virus H1N1 al comer carne de puerco o productos provenientes del puerco. Comer carne o productos provenientes del mismo, bien cocinados y bien sanitarios es seguro.



¿Cuáles son los síntomas de la nueva gripe H1N1?

Los síntomas de la nueva gripe H1N1 son muy similares a los de la gripe temporal. Estos incluyen:

Fiebre de 100°F o mayor
Dolor de garganta

Dolor de cabeza y cuerpo
Escalofrío
Vómito y/o diarrea

Tos
Problemas para respirar

¿Quienes están en riesgo de enfermarse con la nueva gripe H1N1?

Las reglas para quienes estan en riesgo de complicaciones de gripe temporal no aplica para la nueva gripe H1N1 por el momento. El virus de la nueva gripe H1N1 afecta a los niños pequeños, mujeres embarazadas, personas obesas, y aquellas personas con condiciones medicas tales como diabetes, problemas del riñón, del corazón o con asma.

¿Qué debo hacer para prevenir enfermarme?

- Lave sus manos con jabón y agua caliente para quitarse los microbios y para prevenir el contagio de la enfermedad. Si usted no tiene agua y jabón, use gel que contenga mínimo un 60% de alcohol.
- Evite besar o saludar a las personas, y no comparta comida, bebidas o utensilios.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Es así como se riegan los microbios.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Póngase la vacuna contra la gripe temporal, y si usted esta en el grupo de alto riesgo para la nueva gripe H1N1, póngase también esta vacuna tan pronto como este disponible.

