



Qué debe Ud. de saber sobre la nueva gripe ("gripe porcina")

www.neuegrippe.bund.de

Nueva gripe: ¿Qué es esto?

La nueva gripe, también llamada gripe porcina, está causada por el **virus de la influenza A (H1N1), de distribución mundial**. Se trata de una nueva variante de un conocido agente causal de gripe. La transmisión del virus entre las personas es muy fácil. La mayoría de las personas aún no han desarrollado una respuesta inmune específica contra el nuevo virus. Son muchísimas las personas en todo el mundo que se contagian y caen enfermas, por lo que se habla de una pandemia.

¿Qué peligro representa la nueva gripe?

Hasta ahora la enfermedad ha cursado la mayoría de las veces de una forma relativamente suave, pero en países particularmente afectados también ha habido casos graves y fallecimientos. Con el incremento en el número de afectados en Alemania crece también la probabilidad de que se produzcan casos graves. Además, el efecto patógeno del virus puede intensificarse debido a cambios en su patrimonio genético.

¿Cómo se reconoce la nueva gripe?

Los síntomas de la nueva gripe se parecen a los de la gripe estacional que ocurre en cada invierno también en Alemania: fiebre, tos, dolores de cabeza y de las extremidades, cansancio, falta de apetito. También pueden presentarse náuseas, vómitos y diarrea.

El contagio entre las personas se produce sobre todo a través de gotitas, es decir, los virus se transmiten directamente estornudando, al toser, al hablar o a través de besos. Sin embargo gotitas cargadas de virus se adhieren también a superficies como picaportes, llegando de ahí a través de las manos a las mucosas de la boca, nariz u ojos.

Se piensa que los enfermos eliminan virus durante 1 semana, pudiendo contagiar a otras personas durante este tiempo. Se supone que algunas personas enfermas de la nueva gripe eliminan virus, ya antes de mostrar síntomas.

El periodo de incubación es el tiempo que transcurre desde el contagio hasta la aparición de los síntomas de la enfermedad. Este periodo dura en general uno o dos días, aunque también puede prolongarse hasta cuatro días, de forma parecida a como sucede en la gripe estacional.

¿Quién pertenece a los grupos de riesgo?

Sobre todo en personas con enfermedades crónicas (p. ej. asma, diabetes, etc.) o un sistema inmune debilitado, así como mujeres embarazadas, el riesgo de que el desarrollo de la enfermedad tome un curso grave es especialmente alto.

¿Qué hacer en caso de enfermedad?

Si Ud. tiene la sospecha de haber contraído la nueva gripe, deberá de observar siguientes las reglas:

- **Quédese en casa** para evitar en lo posible contagiar a otras personas. Esto está particularmente indicado si Ud. trabaja en instituciones de uso público como guarderías o escuelas, o está al cuidado de personas gravemente enfermas o con un sistema inmune debilitado, ya sea en residencias para la tercera edad, asilos u hospitales.
- **Llame a su médico** e infórmele exactamente de sus síntomas. **Acuerde por teléfono el procedimiento a seguir.**
- **Evite el contacto estrecho** con otras personas cuando vaya de camino a la consulta del médico.

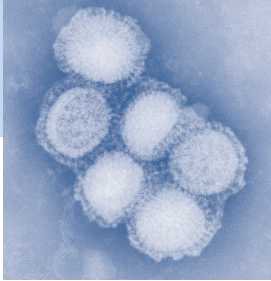


Imagen por microscopía electrónica del virus de la nueva influenza A (H1N1)



¿Qué puede hacer Ud. para proteger a los demás?

Ud. puede disminuir el riesgo de contagio mediante la aplicación de algunas sencillas medidas:

1. Lavar las manos varias veces al día y mantenerlas alejadas de la cara.
2. Estornudar y expectorar correctamente, es decir alejados de otras personas y en la manga o en un pañuelo desechable, no en la mano.
3. Atienda a los primeros signos de enfermedad.
4. Permanecer en casa en caso de enfermedad.
5. Tómese el tiempo necesario para reponerse de la enfermedad.
6. En caso de enfermedad, evite el contacto físico como los besos, los abrazos, etc.
7. Ventile regularmente las habitaciones cerradas para disminuir el número de virus en el aire.
8. Limpie regularmente las superficies de su hogar.

Puede encontrar información detallada sobre estas medidas bajo www.wir-gegen-viren.de

¿Cómo se prepara Alemania ante la nueva gripe?

Alemania se prepara desde hace años ante una pandemia de gripe y ha desarrollado los correspondientes planes y recomendaciones de acción. Una medida preventiva para la población es la vacunación contra la nueva gripe.

En el caso de una pandemia se deben de mantener la asistencia médica y la seguridad pública, además de mantener a un mínimo la aparición de la enfermedad en la población. Por eso se ofrece preferentemente la vacunación a las personas que tienen un alto riesgo de padecer un curso grave de la enfermedad o que por causas profesionales mantienen un estrecho contacto con personas particularmente en peligro. Los detalles al respecto están reflejados en las recomendaciones de la Comisión Permanente de Vacunaciones y de las autoridades sanitarias del estado federal correspondiente.

La vacunación se desarrollará de acuerdo con los llamamientos oficiales.

Para el tratamiento de la nueva gripe se cuenta con fármacos antivirales. Los estados federales y el gobierno federal disponen de una provisión de fármacos antivirales. Estos medicamentos deben de ser recetados por un médico.

¿Qué se puede hacer en caso de una mayor propagación de la enfermedad en Alemania?

Para el caso de que usted viva solo o que su toda familia caiga enferma, prepárese desde ahora para poder contar con la ayuda de amigos o vecinos. Igualmente, ofrezca su ayuda a estas personas.

Para evitar contagiar a otras personas, se deben reducir los contactos sociales a lo esencial. Sin embargo muchas personas dependen diariamente de la ayuda de otros. Preste atención desde ahora qué personas de su entorno pueden verse en dificultades a causa de estas medidas y piense cómo se las puede ayudar.

En una pandemia puede ser ordenado el cierre de los colegios. Piense desde ahora cómo puede garantizar en este caso la atención de sus hijos, sin tener que recurrir a una atención en grupo.

Información adicional

En Alemania se está prestando cuidadosamente atención a la propagación y al curso de la nueva gripe. El gobierno federal informa ampliamente a través de Internet sobre la situación actual y responde a todas las preguntas importantes acerca de las posibilidades de prevención individuales, el comportamiento en caso de enfermedad, los viajes, la vacuna y la vacunación. Usted puede encontrar todas las ofertas de información bajo:

www.neuegrippe.bund.de

En el teléfono civil del Ministerio Federal para la Salud puede recibir usted información general sobre la nueva gripe (gripe porcina) de lunes a viernes de 8 a 18 horas:

030 346465100

Las delegaciones de sanidad locales ofrecen información acerca de la vacunación. Muchos estados federales ofrecen también una línea caliente central:

Baviera	089-31 56 01 01
Hamburgo	040-4 28 37 37 95
Baja Sajonia	0511-4 50 55 55
Renania del Norte-Westfalia	0180-3 10 02 10*
Renania-Palatinado	06131-16 52 00
Sarre	(general) 0681-5 01 36 94 (vacunación) 0681-5 01 36 95
Sajonia-Anhalt	0391-5 37 71 11
Schleswig-Holstein	0431-1 60 66 66
Turingia	0361-37 74 30 99

*Tarifa: 9c / min en la red telefónica fija alemana, posiblemente precios diferentes para las redes de telefonía móvil.

Impressum

Editores:

Ministerio Federal para la Salud
Departamento de relaciones públicas
11055 Berlín

Encargada del gobierno federal para la migración,
los refugiados y la integración
11012 Berlín

Central federal para la educación sanitaria (BZgA), Colonia

Instituto Robert Koch, Berlín

Instituto Paul Ehrlich, Langen

Traducción: Ethno-Medizinisches Zentrum e. V. (Centro Etno-médico)

Reservados todos los derechos.

Organización: co/zwo.design, Dusseldorf

Fotos: Fotolia, photocase, RKI / Bannert & Holland

Última actualización: Octubre 2009

Este folleto es ofrecido de manera gratuita por los editores, no estando permitida su reventa a terceros. Este folleto es publicado dentro del marco de las relaciones públicas de los editores. No está permitido su empleo con intención de publicidad electoral por parte de partidos políticos ni por candidatos o sus ayudantes. Esto es válido para las elecciones europeas, las elecciones al Parlamento Federal, las elecciones federales y las elecciones municipales. Está particularmente prohibida su distribución en actividades electorales, en puntos informativos de los partidos, así como la colocación, impresión o adhesión de información o publicidad de los partidos políticos. Igualmente está prohibida su transmisión a terceras partes con intención de publicidad electoral. Independientemente del modo en que este folleto haya llegado al lector, y del número de ejemplares que éste haya recibido o de cuándo estén previstas elecciones, este folleto no debe de ser empleado de modo tal que pueda ser interpretado un favorecimiento a determinados grupos políticos por parte del gobierno federal.