

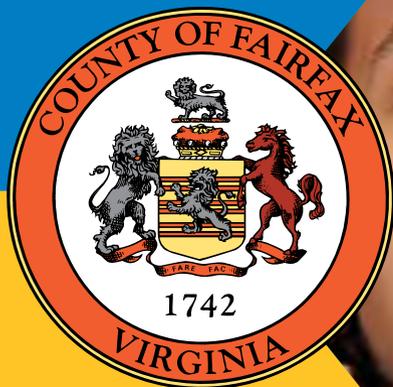
Cómo cuidarse y cuidar a otras personas

La gripe

estacional y pandémica

Una guía de preparación
para la comunidad de
Fairfax – Falls Church

Guarde esta guía para
consultarla en el futuro



Un mensaje de la directora de salud

Estimado residente:

El Gobierno del Condado de Fairfax creó un Plan de Respuesta ante la Influenza en el mes de julio de 2007 en caso de que se produzca un brote de influenza en todo el mundo: una pandemia de gripe. Este plan describe qué hará el condado para contener un brote dentro de nuestra comunidad y preservar la atención médica y los servicios comunitarios esenciales tanto como sea posible.

El 11 de junio de 2009, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró una pandemia en respuesta a las enfermedades respiratorias generalizadas causadas por un nuevo virus de Influenza A H1N1, proveniente de la gripe porcina. Las pandemias de influenza suelen presentarse en dos o tres oleadas de brotes de la enfermedad en las comunidades durante un período de 12 a 18 meses. No puede predecirse el impacto general que puede provocar una pandemia de gripe en nuestra comunidad. Sin embargo, estar preparado puede ayudar a reducirlo. El Gobierno del Condado de Fairfax ha comprometido a todas las agencias del condado y de las ciudades y pueblos vecinos, el sector privado, los hospitales locales, la comunidad médica y organizaciones religiosas en los esfuerzos de preparación.

Hacer planes para una pandemia de gripe no sólo es un asunto del gobierno. Los residentes tienen la responsabilidad de prepararse y preparar a sus familias. Esta guía de consulta le ayudará a entender lo que es la gripe; cómo protegerse y proteger a otras personas para no contraer esta enfermedad y limitar su transmisión; enterarse cómo usted y las demás personas pueden dar tratamiento a la enfermedad; determinar cuándo buscar atención médica y saber cómo usted y su familia pueden prepararse para una pandemia u otras emergencias que podrían ocurrir en nuestra comunidad por un tiempo prolongado.

Lavarse las manos es la medida más importante –y la más fácil– que puede tomar para evitar la transmisión de muchas enfermedades como la gripe. La página 14 de esta guía recalca el lavado de las manos y ofrece instrucciones sobre cómo y cuándo lavarse las manos. Mi esperanza es que todos sepan cómo lavarse las manos correcta y frecuentemente.

Lea detenidamente esta guía y guárdela para consultarla en el futuro en caso de que algún miembro de su hogar contraiga gripe.

Gloria Addo-Ayensu, M.D., M.P.H.

Directora de salud

Departamento de Salud del Condado de Fairfax



Información en esta guía

La influenza o gripe

Página 2

- Datos sobre la gripe
- Cómo se transmite la gripe
- Síntomas comunes de la gripe
- Complicaciones relacionadas con la gripe

Cómo protegerse y proteger A los demás contra la gripe

Página 4

El tratamiento de la gripe

Página 7

- Cuidados en el hogar
- Cuándo buscar atención médica

La planificación para gripe una pandémica

Página 10

- Qué se puede esperar
- Plan de respuesta del Condado de Fairfax
- Preparación individual y familiar

Guía para lavarse las manos

Página 14

Información para emergencias

Página 16

La influenza o gripe

Datos sobre la gripe

La influenza, también denominada gripe, es una enfermedad sumamente contagiosa del sistema respiratorio (la nariz, la garganta y los pulmones) provocada por los virus de influenza.

La *gripe estacional* la provoca ciertos virus que ya circulan entre la gente. La mayoría de la gente es inmune a esta enfermedad y hay una vacuna en el mercado que la previene. En Estados Unidos, la temporada de gripe por lo general comienza a finales del otoño y dura todo el invierno, a veces, hasta principios de la primavera.

La *gripe aviaria, o gripe de las aves*, la causa ciertos virus que ocurren naturalmente entre las aves silvestres. A veces, estos virus (como el que se denomina H5N1) pueden transmitirse de las aves a los seres humanos. No hay inmunidad en los seres humanos contra estos virus ni hay una vacuna disponible.

Influenza pandémica hace referencia a un brote causado por un nuevo virus de la gripe (como el virus de la Influenza H1N1 2009) que se propaga en todo el mundo. La enfermedad puede propagarse con facilidad de persona a persona porque las personas tienen bajos niveles de inmunidad natural cuando se

identifica un virus nuevo. No hay una vacuna disponible para protegerse contra la influenza pandémica porque debe identificarse la nueva cepa del virus antes de que pueda fabricarse una vacuna, y ese proceso puede llevar hasta seis meses.

Cómo se transmite la gripe

La forma principal en que se transmiten los virus de una persona a otra es cuando alguien tose, estornuda o habla. Cuando alguien que tiene gripe tose o estornuda, las pequeñas gotas que contienen el virus se riegan en el aire. Si otra persona aspira las gotas infectadas o toca dichas gotas en las superficies y después se toca los ojos, la nariz o la boca, puede infectarse.

Síntomas comunes de la gripe

Los síntomas de la gripe son fiebre, tos seca, dolor de garganta, nariz que gotea, dolor de cabeza, dolores musculares, debilidad extrema y cansancio. Además, los niños pueden presentar náuseas, vómitos y diarrea.

Las personas presentan los síntomas al cabo de uno a cuatro días de contraer la infección. Pueden estar contagiosas (es decir, pueden transmitir el virus a otras personas) a partir del día anterior en que se manifiesten los primeros síntomas hasta cinco días después de comenzar a presentar los síntomas. Los niños infectados pueden transmitir el virus durante más de una semana. Esto también ocurre en los adultos con sistemas inmunitarios debilitados.

En términos generales, la gripe estacional es peor que el resfriado común y los síntomas son más intensos. La gente con resfriado tiende a tener la nariz

congestionada y goteando, y generalmente no presentan problemas médicos graves. La gripe pandémica es mucho más grave que la gripe estacional y es más probable que provoque muchas más muertes.

Complicaciones relacionadas con la gripe

En algunas personas, la gripe puede causar complicaciones graves, como pulmonía bacteriana, deshidratación e insuficiencia cardíaca. Las personas con mayores riesgos de sufrir las complicaciones de la gripe estacional son:

- Los niños menores de 2 años
- Los adultos de 65 años en adelante
- La gente con sistemas inmunitarios debilitados y enfermedades crónicas como asma, insuficiencia cardíaca y diabetes
- Es posible que los grupos de alto riesgo varíen a medida que se conozca más sobre los nuevos virus de influenza y qué grupos de población son los más afectados

Todos los años, más de 200,000 personas en Estados Unidos se hospitalizan debido a complicaciones de la gripe, y aproximadamente 36,000 mueren a consecuencia de esta enfermedad.



Cómo protegerse y proteger a los demás contra la gripe



- **Póngase la vacuna anual contra la gripe.** Los virus de la influenza cambian continuamente, por lo tanto, es necesario crear una nueva vacuna todos los años. Esta vacuna ayuda a proteger contra las cepas de gripe más comunes que circulan en la comunidad. La vacuna se recomienda para las personas que desean reducir el riesgo de contraer gripe, especialmente las que corren un riesgo mayor de presentar complicaciones relacionadas con la gripe y enfermedades graves.

Tosa o estornude en un pañuelo desechable o en su manga. No tosa ni estornude en las manos.

En la actualidad hay dos tipos de vacunas: una inyección y un rociador nasal contra la gripe. La vacuna contra la gripe está aprobada para todas las personas de seis meses en adelante. Las personas entre las edades de 5 y 49 años pueden recibir la vacuna en forma de rociador nasal si no están embarazadas ni tienen el sistema inmunitario debilitado. La vacunación anual contra la gripe solamente es eficaz contra la gripe estacional y probablemente no lo proteja contra un virus pandémico.

- **Cúbrase la boca cuando tosa y estornude con un pañuelo desechable o con la parte superior de la manga.** Deseche los pañuelos desechables usados y lávese las manos después de hacerlo. No tosa ni estornude en las manos.



- **Lávese las manos.** Lávese siempre las manos después de toser, estornudar, usar pañuelos desechables, usar el inodoro y tocar superficies públicas (como los mangos de las puertas, los carritos de compras, etc.). Asegúrese de lavarse las manos después de entrar en contacto con una persona con gripe o en los lugares cercanos a ella, es decir, su casa o habitación.



Lávese siempre las manos antes de tocarse los ojos, la nariz, la boca, colocarse lentes de contacto y preparar alimentos. Consulte la “Guía para lavarse las manos” en la página 14.

Cuando no haya disponible jabón ni agua, use un desinfectante para las manos a base de alcohol.

Las pautas sobre el uso de mascarillas podrían cambiar a medida que se obtiene más información.

- **Evite estar en contacto cercano con personas enfermas.** Siempre que sea posible, manténgase por lo menos a una distancia de 6 pies de una persona que esté tosiendo y estornudando.

Si no es posible evitar el contacto cercano (por ejemplo, cuando cuida a una persona enferma en la casa), considere usar un respirador (una mascarilla diseñada para protegerlo contra la inhalación de partículas pequeñas que pueden contener los virus). Los respiradores se adaptan de manera ajustada a la cara permitiendo que la mayoría de las partículas inhaladas atraviesen el material filtrado. Los respiradores con los números N95 o mayores han demostrado ser los más eficaces.

- **Quédese en casa cuando esté enfermo.** De esta manera evita que otras personas contraigan su enfermedad. Considere usar una mascarilla si está enfermo con gripe y necesita estar en contacto cercano con otras personas.

- **Evite estar entre una multitud de personas.** Durante una pandemia, evite estar en lugares llenos de personas siempre que sea posible para limitar la transmisión de la gripe. Si necesita estar en un lugar con mucha gente, considere usar una mascarilla mientras se encuentre en dicho lugar, especialmente si vive con una persona que tiene gripe, ya que usted podría estar en las primeras etapas de la infección. Si no está enfermo y tiene que estar en un lugar lleno de gente, también puede usar una mascarilla mientras se encuentre allí.



El tratamiento de la gripe

Cuidados en el hogar

- **Fiebre, dolores de cabeza y musculares.** Tome acetaminofeno o ibuprofeno. Siga las instrucciones del paquete o las recomendaciones del médico. Los niños menores de 18 años no deben tomar aspirina, a menos que el médico lo haya recetado específicamente debido a posibles complicaciones graves. Para los niños menores de 2 años con fiebre, consulte con su médico.
- **Vómitos y diarrea.** Beba mucho líquido, como agua, jugos y líquidos con electrolitos, como bebidas deportivas y líquidos pediátricos de rehidratación. Evite las bebidas con cafeína, como el café, el té y las colas, ya que hacen que el cuerpo pierda más líquidos.
- **Tos.** Use un medicamento para suprimir la tos si ésta no le permite dormir y comer bien. Lea las etiquetas de los productos o hable con su médico o farmacéutico sobre los productos que debe usar, sus efectos secundarios y las dosis. Use todos los medicamentos de la forma indicada solamente.
- **Congestión.** Use un descongestionante. Los rociadores nasales pueden dar alivio, pero no los use durante más de dos o tres días. Lea las etiquetas de los productos o hable con su médico o farmacéutico sobre los productos que debe usar, sus efectos secundarios y las dosis. Use todos los medicamentos de la forma indicada solamente.
- **Dolor de garganta.** Beba más líquidos, chupe pastillas para la garganta, haga gárgaras con agua tibia con sal y escupa el agua después de hacer las gárgaras. Agregue humedad al aire con un humidificador. Trate de no hablar mucho.
- **Antivíricos.** Su médico podría recetarle un medicamento antivírico. Para que sea eficaz, el tratamiento antivírico debe comenzar durante los dos primeros días del comienzo de la enfermedad. Consulte con su médico si corre un riesgo mayor de presentar complicaciones de la gripe. Durante una pandemia de gripe, no sabemos el grado de eficacia que tendrán los antivíricos en el mercado contra el virus de gripe pandémica, ni la disponibilidad de los mismos.
- **Cuidados generales.** Descanse mucho, beba una cantidad abundante de líquidos y evite el uso de alcohol y tabaco.

Cuándo buscar atención médica para los niños y adolescentes

Acuda a un médico siempre que se sienta intranquilo sobre el aspecto de su niño o su comportamiento.

Acuda a un médico si el niño:	Vaya a una sala de emergencias si el niño:
<ul style="list-style-type: none"> • Tiene fiebre de 100.4 grados (38 grados C) o mayor 	<ul style="list-style-type: none"> • Es menor de tres meses y tiene fiebre de 100.4 grados (38 grados C) o mayor
<ul style="list-style-type: none"> • Lloro con ronquidos o tose con ladridos, o se jala las orejas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene dificultad para respirar (respira con resuellos, sonidos, demasiado rápido o lento, con estiramiento de los músculos entre las costillas al respirar)
<ul style="list-style-type: none"> • Come y bebe menos 	<ul style="list-style-type: none"> • No come ni bebe
<ul style="list-style-type: none"> • Tiene un historial de enfermedades del corazón o de los pulmones que requiera atención médica 	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta síntomas como labios, manos o pies pálidos o azulados, piernas frías
<ul style="list-style-type: none"> • Tiene un historial de una enfermedad o un tratamiento que debilita el sistema inmunitario 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene vómitos o diarreas continuamente
<ul style="list-style-type: none"> • Lloro por mucho tiempo y no se puede calmar 	<ul style="list-style-type: none"> • No orina – para bebés, no orina en el pañal durante 8 horas
<ul style="list-style-type: none"> • Está menos activo, no muestra interés en jugar 	<ul style="list-style-type: none"> • Duerme más de lo normal, tiene dificultad para despertarse, se observa confuso y no responde
<ul style="list-style-type: none"> • Tiene una combinación de fiebre y dolor de garganta, dolor de cabeza, dolor estomacal o dolor de oído 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene convulsiones
<ul style="list-style-type: none"> • Un padecimiento médico que requiera tomar aspirina con regularidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Muestra indicios de dolor, como dolor de cabeza, cuello rígido, sensibilidad a la luz

Cuándo buscar atención médica para los adultos

Acuda a un médico siempre que se sienta intranquilo sobre el aspecto de un adulto o su comportamiento.

Acuda a un médico si el adulto:	Vaya a una sala de emergencias si el adulto:
<ul style="list-style-type: none">• Tiene fiebre de 100.4 grados (38 grados C) o mayor durante 48 horas	<ul style="list-style-type: none">• Respira con dificultad o dolor
<ul style="list-style-type: none">• Tiene una combinación de fiebre y dolor de garganta, dolor de cabeza, dolor de oído grave, dolor estomacal, dolores musculares que no mejoran	<ul style="list-style-type: none">• Siente que le falta el aliento en reposo
<ul style="list-style-type: none">• Tos ronca o con ladridos	<ul style="list-style-type: none">• Tose esputo o flema con sangre
<ul style="list-style-type: none">• Tiene un historial de enfermedades del corazón o alguna enfermedad crónica que requiera atención médica	<ul style="list-style-type: none">• Experimenta dolor de pecho
<ul style="list-style-type: none">• Tiene un historial de una enfermedad o un tratamiento que debilita el sistema inmunitario	<ul style="list-style-type: none">• Tiene vómitos o diarreas continuamente
	<ul style="list-style-type: none">• Se muestra somnoliento, tiene dificultad para despertarse o no responde
	<ul style="list-style-type: none">• Muestra indicios de desorientación o confusión

La planificación para una gripe pandémica



Qué se puede esperar

- Las pandemias de gripe ocurren cada cierto número de décadas. Estas pandemias ocurren en forma de diversas ondas de brotes de la enfermedad durante períodos de un año o más. Cada onda puede durar de seis a 12 semanas. Las pandemias de gripe son diferentes entre sí y es imposible pronosticar el impacto completo que producirán hasta que el virus comience a circular. Sin embargo, sabemos que es probable que hagan que mucha gente se enferme gravemente y causen muchas muertes.
- Una pandemia de gripe interrumpe la vida cotidiana de muchas personas. La atención médica y los demás servicios están limitados, y los negocios y escuelas tienen que cerrar. Se podrían restringir las reuniones públicas y los viajes. Los servicios esenciales gubernamentales (como los de agua, electricidad y sanidad) podrían interrumpirse.
- Para limitar el contagio de la enfermedad en la comunidad, los funcionarios de salud pública podrían establecer medidas de *aislamiento* (la separación de las personas enfermas de las sanas) y *cuarentena* (la separación y restricción de movimiento de personas que aún no están enfermas pero que han estado expuestas al virus y por ello podrían estar contagiosas). Las medidas de aislamiento y cuarentena pueden ser voluntarias u obligatorias según lo determinen las autoridades legales.

Plan de respuesta del Condado de Fairfax

Para aminorar el posible impacto de una pandemia en nuestra comunidad, el gobierno del Condado de Fairfax ha colaborado con diversos socios comunitarios para crear un plan integral de respuesta rápida. Los socios comunitarios son las escuelas, la comunidad médica, los negocios, las organizaciones sin fines de lucro y las organizaciones religiosas.

El “Plan de respuesta para la gripe del Condado de Fairfax” ofrece una guía para el gobierno del condado sobre cómo prepararse y responder durante y después de una pandemia de gripe. Los objetivos del plan son:

- Contener y controlar el brote de la enfermedad
- Limitar el número de enfermedades y muertes
- Continuar y conservar las funciones críticas del gobierno
- Reducir las interrupciones sociales
- Reducir las pérdidas económicas

El plan está disponible en el sitio de Internet del Condado de Fairfax en www.fairfaxcounty.gov/flu/guide/pandemic-flu-planning.htm

Preparación individual y familiar

Prepare un plan familiar



- Hable con los miembros de la familia y seres queridos sobre los cuidados que recibirán si se enferman o lo que será necesario para cuidarlos en la casa.
- Tenga a un cuidador de respaldo para los seres queridos.
- Planifique con anticipación el cuidado de niños si cierran las escuelas y los programas de cuidado de niños.
- Pregúntele a su empleador sobre sus normas de ausencias por enfermedad y el trabajo desde la casa.

- Guarde los números de emergencia y esta guía en un lugar donde todos en la casa puedan encontrarlos.
- Planifique para la posible interrupción de servicios de atención médica, transporte, bancos, empresas de servicios públicos y oficinas gubernamentales.
- Llegue a un acuerdo con los demás miembros de la familia, las amistades y los vecinos por anticipado.

Prepare su hogar



- Guarde un suministro de dos semanas de agua y alimentos en la casa. Guarde carnes enlatadas listas para comer, frutas, verduras, frijoles y sopas; proteínas y barras de frutas; cereales secos o granola; mantequilla de cacahuete (mani); nueces; frutas secas; galletas saladas; jugos enlatados o en caja; agua embotellada; comida y fórmula para bebés enlatada o en frascos; alimentos de mascotas.



Observe la fecha de vencimiento de sus suministros de emergencia y repóngalos cuando sea necesario.

- Pregúntele al médico y a la compañía de seguros sobre obtener un suministro adicional de medicamentos con receta.
- Según sus necesidades médicas, almacene suministros para la salud y médicos, como termómetros digitales, equipo para medir la glucosa y la presión arterial, medicamentos para aliviar el dolor y la fiebre, remedios para el estómago, medicamentos para la tos y los resfriados, y líquidos con electrolitos, como bebidas deportivas y líquidos pediátricos de rehidratación.
- Otros suministros para la salud y de emergencia que debe tener a la mano son jabón y desinfectante para las manos a base de alcohol, linternas, baterías, radio portátil, abridor manual de latas, bolsas de basura, pañuelos desechables, toallas de papel, papel higiénico y pañales desechables.

Manténgase informado



- Inscribáse en la red de alerta para emergencias: Fairfax County's Community Emergency Alert Network (CEAN), para recibir notificaciones actualizadas sobre emergencias en el área en www.fairfaxcounty.gov/cean.

Se enviarán mensajes a todos los dispositivos que inscriba, como correo electrónico, teléfonos celulares, localizadores con mensajes de texto, teléfonos de satélite y PDA inalámbricos. Para obtener más información, llame a la Oficina de Administración de Emergencias del Condado de Fairfax (Fairfax County Office of Emergency Management) al **571-350-1000**, TTY 711.



- Si desea obtener más información sobre la preparación para una pandemia, visite:
 - la página de Internet sobre la gripe pandémica del Condado de Fairfax – www.fairfaxcounty.gov/emergency/pandemicflu
 - el Departamento de Salud del Condado de Fairfax – www.fairfaxcounty.gov/hd
 - el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. – www.flu.gov
 - los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades – www.cdc.gov
- la Línea de información para emergencias del gobierno del Condado de Fairfax (Fairfax County Office of Emergency Management) al 703-817-7771, TTY 711.
- Puede obtener más información en el canal 16 de cable del Condado de Fairfax.

Guía para lavarse las manos



Cómo lavarse las manos

- Comience con agua tibia o caliente.
- Use jabón y frótelo hasta formar una espuma.
- Frote y restriéguese las manos durante 20 segundos.
- Restriéguese la palma de las manos, la parte posterior de las manos y debajo de la uñas.
- Enjuáguese bien y use una toalla de papel para cerrar la llave de agua.
- Séquese bien las manos.

Cuándo debe lavarse las manos

Lávese siempre las manos después de:

- Usar el inodoro
- Cambiar pañales
- Toser, estornudar o usar un pañuelo desechable
- Comer, beber o fumar
- Tocar heridas abiertas, quemaduras o áreas infectadas en la piel
- Manipular carnes o aves crudas
- Tocar animales
- Tocar superficies públicas, como los mangos de las puertas

Lávese siempre las manos antes de:

- Tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Colocar o extraer lentes de contacto
- Preparar comida
- Comer

Puede obtener instrucciones gratuitas sobre el lavado de las manos (en español o inglés) del Departamento de Salud. Llame al 703-246-2411, TTY 703-591-6435, o visite la página de Internet del Departamento de Salud sobre el lavado de las manos en www.fairfaxcounty.gov/hd/handwashing.

Coloque estas instrucciones en las paredes de los baños y en la parte superior de los lavabos en áreas públicas.

Información para emergencias

Escriba la información sobre los contactos de emergencia y asegúrese de que todos los miembros de la familia en su hogar sepan dónde se encuentra.

Contactos	Nombre/Números de teléfono
Contactos personales de emergencia Contacto local	
Contactos personales de emergencia Contactos fuera de la ciudad	
Médicos de familia	
Farmacia	
Proveedor de la guardería o escuela	
Niñera	
Veterinario	
Cuidador de mascotas	
Empleador	
Vecino(s)	
Proveedor de seguros y número de la póliza	
Otros números telefónicos importantes	
Departamento de Salud del Condado de Fairfax	703-246-2411, TTY 703-591-6435
Emergencia – policía, bomberos, ambulancia	9-1-1, TTY 9-1-1
Contactos si no hay ninguna emergencia	703-691-2131, TTY 703-204-2264

Información médica importante sobre usted y los miembros de su familia

Llene esta tabla y asegúrese de que todos los miembros de la familia en su hogar sepan dónde se encuentra

Miembro de la familia	Grupo Sanguíneo	Alergias (medicamentos, alimentos, agentes ambientales)	Enfermedades en el pasado o actualmente	Medicamentos vigentes/dosis

Fairfax County Health Department

10777 Main Street

Fairfax, VA 22030

703-246-2411

TTY 703-591-6435

www.fairfaxcounty.gov/hd



A Fairfax County, Va., publication

El Condado de Fairfax está comprometido a regirse por prácticas no discriminatorias y promueve el acceso equitativo a todos los programas, servicios y actividades del condado. La información contenida en este documento puede ofrecerse en un formato alternativo a petición. Para solicitar un formato alternativo, llame al Departamento de Salud al 703-246-2411, TTY 703-591-6435.