

Cómo Evitar Ser Contagiado con la Influenza H1N1 (Gripe Porcina)

TWITTER: <http://twitter.com/HispanoSano>

FACEBOOK: <http://www.facebook.com/pages/HispanoSano/91553179902>

Cómo Evitar Ser Contagiado con la Influenza H1N1 (Gripe Porcina)

La gripe porcina se ha convertido en la noticia del momento. Durante los últimos días se han confirmado casos de contagio en varios países, tanto en los Estados Unidos como en México, y la lista sigue en aumento. A pesar de esto, aún es demasiado pronto para evaluar si existe la justificación de crear una alarma a nivel internacional. Aunque el virus puede ser letal, la mayoría de los afectados se han recuperado.

Actualmente existe una vacuna que puede ser administrada a los cerdos para prevenir la gripe porcina, pero aún no se ha desarrollado una vacuna para proteger a los humanos contra esta enfermedad. La vacuna anual contra la influenza puede brindar protección parcial contra la gripe porcina, pero no protege contra todas las cepas del virus.

Debido a que todavía no contamos con una vacuna que nos proteja contra la cepa actual del virus, el aplicar una serie de simples medidas referentes al higiene personal, nos puede ayudar a evitar el contagio.

Lávese las manos con regularidad

Si tiene hijos pequeños asegúrese de que tengan las manos limpias por igual. Un lavado apropiado toma como mínimo 20 segundos y requiere restregar las manos con abundante agua tibia y jabón.

Cómo Evitar Ser Contagiado con la Influenza H1N1 (Gripe Porcina)

Si no tiene agua y jabón, puede utilizar toallitas desechables (wipes) o desinfectantes tipo gel. Ambos productos pueden encontrarse en supermercados y/o farmacias. Asegúrese de que al menos el 60% de su contenido sea alcohol. Si utiliza gel, debe restregar sus manos hasta que éstas se sequen (los desinfectantes tipo gel no requieren el uso de agua; el alcohol que contienen combate los gérmenes en sus manos).

Evite tocar su boca, nariz u ojos e instruya a sus hijos en este sentido

Los gérmenes entran al cuerpo con facilidad a través de los ojos y la boca. Debe estar atento al momento de tocar su boca, ojos o nariz y recordar que no debe hacerlo.

Tenga cuidado con las superficies compartidas, como por ejemplo escritorios, computadoras, barandas (pasa-manos) en escaleras o balcones, cerraduras, perillas o manillas de cualquier tipo. Recuerde lavarse las manos inmediatamente luego de tocar cualquier superficie compartida y no tocar sus ojos, boca o el interior de su nariz.

Cómo Evitar Ser Contagiado con la Influenza H1N1 (Gripe Porcina)

Evite el contacto con personas que se hayan contagiado

Si se encuentra cerca de alguien que este tosiendo o tenga indicios de fiebre, aléjese de esa persona y no interactúe con ella. En áreas de alta concentración infecciosa, se debe usar una máscara quirúrgica para evitar el contagio.

Los síntomas de la gripe porcina son los mismos que presenta la gripe común: fiebre, irritación de la garganta, tos, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Además, algunos contagiados han presentado diarrea y vómitos. La única forma de confirmar el contagio es a través de análisis de laboratorio capaces de determinar la cepa viral con exactitud.

En caso de contagio, recuerde que usted es una fuente de propagación de la enfermedad y debe tomar medidas para evitar contagiar a otras personas. Evite ir al trabajo o a su centro de estudios. Utilice pañuelos desechables para cubrir su boca a la hora de toser o estornudar y luego vierta los pañuelos utilizados a la basura. Lave sus manos y repita el proceso cada vez que estornude o tosa.

Cómo Evitar Ser Contagiado con la Influenza H1N1 (Gripe Porcina)

Si se siente enfermo consulte a su médico. Los síntomas de la gripe porcina pueden ser contrarrestados con medicamentos si estos se administran entre 24 y 48 horas después del contagio. En particular, Zanamivir (vendido bajo el nombre Relenza) y Oseltamivir (vendido bajo el nombre de Tamiflu) han ayudado a reducir la severidad y la duración de los síntomas de la gripe porcina. Su médico le indicará la manera proceder tras una evaluación previa.

Seguir estos simples pasos nos puede ayudar a prevenir el contagio de la gripe porcina. Recuerde que el lavado frecuente de las manos, el no tocar su boca, nariz u ojos y el evitar el contacto con personas enfermas, son medidas que pueden ayudar a mantenernos saludables. Si de todas formas usted contrae el virus, busque ayuda inmediatamente y evite propagar la enfermedad a otras personas.

Cómo Evitar Ser Contagiado con la Influenza H1N1 (Gripe Porcina)

Si conoce a alguien que pueda beneficiarse con esta información, por favor compártala. Así estará contribuyendo a cuidar la salud de todos.

Siga a HispanoSano en las siguientes redes sociales:

TWITTER: <http://twitter.com/HispanoSano>

FACEBOOK: <http://www.facebook.com/pages/HispanoSano/91553179902>

Para mas información detallada en español visite los siguientes enlaces:

<http://www.cdc.gov/swineflu/espanol>

<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/faq/es/index.html>

Mapa de Google con Casos Confirmados: <http://tinyurl.com/swineflumap>

CDC, información geográfica específica sobre los casos reportados:

<http://www.cdc.gov/swineflu/espanol/investigacion.htm>