

Tipos de exposición que no se cree que propaguen la nueva influenza H1N1

¿Me puedo infectar por este nuevo virus H1N1 al comer o preparar carne de cerdo?

No. Los virus H1N1 no se transmiten por los alimentos. Usted no puede contraer este virus H1N1 al comer carne de cerdo o sus productos derivados. Si la carne de cerdo y sus derivados se han manipulado y cocinado de manera adecuada no hay riesgos para su consumo.

¿Hay riesgo de contagio al tomar agua?

Lo más probable es que el agua de la llave que haya sido tratada mediante procesos de desinfección convencionales no presente riesgo de transmisión de los virus de la influenza. Las normas actuales de tratamiento del agua potable ofrecen un alto grado de protección contra los virus. No se han completado estudios de investigación sobre la sensibilidad del virus nuevo de la influenza H1N1 a los procesos convencionales de tratamiento del agua potable. Sin embargo, estudios recientes han demostrado que las dosis de cloro puro que se usan típicamente en los tratamientos de agua potable son adecuadas para inactivar el virus altamente patógeno de la influenza aviar H5N1. Lo más probable es que la cloración del agua también inactive en forma similar otros virus de la influenza como el virus nuevo H1N1. Hasta la fecha, no se han documentado casos de influenza en seres humanos causados por exposición a agua de beber contaminada con influenza.

¿El virus nuevo de la influenza H1N1 se puede propagar por el agua de las piscinas, de los spas, de los parques acuáticos, de las fuentes interactivas y de otros sitios recreativos acuáticos con agua tratada?

Los virus de la influenza infectan las vías respiratorias superiores de las personas. No se ha presentado hasta la fecha un caso documentado de infección por virus de la influenza asociada a la exposición al agua. Las aguas de sitios recreativos acuáticos que han sido tratadas con dosis de desinfectantes recomendadas por los CDC no representan un riesgo de transmisión de los virus de la influenza. No se han completado estudios sobre la sensibilidad del virus nuevo de la influenza H1N1 al cloro u otros desinfectantes utilizados en piscinas, spas, parques acuáticos, fuentes interactivas y otros sitios recreativos acuáticos que usan agua tratada. Sin embargo, en estudios recientes se ha demostrado que las dosis de cloro puro recomendadas por los CDC (1–3 partes por millón [ppm o mg/L] para piscinas y 2–5 ppm para *spas*) son adecuadas para desinfectar el agua que tenga el virus de la influenza aviar tipo A (H5N1). Es probable que la cloración del agua elimine también en forma similar otros virus de la influenza como el virus nuevo H1N1.

¿El virus nuevo de la influenza H1N1 se puede propagar en los sitios recreativos acuáticos afuera del agua?

Sí, los sitios recreativos acuáticos no son diferentes a otros sitios públicos. Se cree que el virus nuevo de la influenza H1N1 se propaga de la misma manera que el virus de la influenza estacional. Los virus de la influenza se transmiten principalmente de persona a persona cuando alguien con esta enfermedad tose o estornuda. Algunas veces, las personas pueden contagiarse al tocar algo que tiene los virus de la influenza y luego llevarse las manos a la boca o la nariz.

Prevención y tratamiento

¿Qué puedo hacer para evitar enfermarme?

En este momento no hay una vacuna contra el nuevo virus H1N1. Hay medidas que usted puede tomar diariamente para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza.

Siga estos pasos todos los días para proteger su salud:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote el pañuelo desechable a la basura después de usarlo.

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos que contienen alcohol también son eficaces.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si está enfermo, quédese en casa por 7 días a partir del comienzo de los síntomas o hasta que hayan pasado 24 horas desde que desaparecieron los síntomas, el tiempo que sea mayor. Esto se hace para evitar infectar a otras personas y propagar más el virus.

Otras medidas importantes que usted puede tomar:

- Siga las recomendaciones de las autoridades de salud pública con relación al cierre de escuelas, evitar frecuentar sitios con multitudes y tomar medidas de distanciamiento social.
- Prepárese por si se enferma y tiene que quedarse en casa por una semana más o menos; tenga suministros de medicamentos de venta libre, desinfectantes a base de alcohol, pañuelos desechables y otros artículos similares que puedan ser útiles, para evitar tener que salir a comprarlos mientras está enfermo y es contagioso.

¿Cuál es la mejor forma de evitar propagar el virus al toser y estornudar?

Si usted está enfermo, limite el contacto con otras personas tanto como sea posible. Si está enfermo, quédese en casa por 7 días a partir del comienzo de los síntomas o hasta que hayan pasado 24 horas desde que desaparecieron los síntomas, el tiempo que sea mayor. Cúbrase con un pañuelo desechable la nariz y la boca cuando tosa o estornude. Bote el pañuelo desechable usado en el cesto de basura. Después lávese las manos y haga esto cada vez que tosa o estornude.

¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos y evitar propagar la influenza?

Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes. Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol. Los CDC recomiendan que al lavarse las manos, con agua tibia y jabón, lo haga durante 15 a 20 segundos. Cuando no tenga disponible agua ni jabón, puede usar toallitas húmedas o gel desinfectante para las manos a base de alcohol. Estos productos se pueden comprar en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para que haga efecto; el alcohol que contiene elimina los gérmenes que haya en sus manos.

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si usted vive en áreas donde se han identificado casos de la nueva influenza H1N1 en personas y se enferma con síntomas similares a los de la influenza o gripe, como fiebre, dolores en el cuerpo, moqueo o congestión nasal, dolor de garganta, náusea o vómito o diarrea, debe quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas, excepto para ir al médico.

Si tiene una enfermedad grave o si tiene un alto riesgo de tener complicaciones por la influenza, contacte a su proveedor de atención médica o busque cuidados médicos. Su personal de atención médica determinará si es necesario hacerle pruebas de detección de la influenza o darle tratamiento.

Si se enferma y presenta alguno de los siguientes signos de advertencia, busque atención médica de inmediato.

En los niños, algunos de los signos de advertencia importantes que requieren atención médica inmediata son:

- Respiración agitada o dificultad para respirar.
- Color azulado o grisáceo en la piel.
- No está tomando suficientes líquidos.
- Vómitos fuertes o constantes.

- No quiere despertarse ni interactuar con los otros.
- Que el niño esté tan molesto que no quiera que lo carguen.
- Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.

En los adultos, algunos de los signos de advertencia importantes que requieren atención médica inmediata son:

- Dificultad para respirar o se queda sin aliento.
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómitos fuertes o constantes.
- Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.

¿Hay medicamentos para tratar la infección por este nuevo virus?

Sí. Los CDC recomiendan el uso de oseltamivir o zanamivir para la prevención o el tratamiento de la infección por el nuevo virus H1N1. Los medicamentos antivirales son medicamentos recetados (comprimidos, en forma líquida o en inhalador) que combaten la influenza al evitar que los virus de esta enfermedad se reproduzcan en el cuerpo. Si usted se enferma, los medicamentos antivirales pueden hacer que su enfermedad sea más leve y que usted se sienta mejor en forma más rápida. También pueden prevenir las complicaciones graves de la influenza. Durante el brote actual, el uso prioritario de los medicamento antivirales contra la influenza es para el tratamiento de complicaciones graves por la influenza.

¿Qué recomiendan los CDC sobre las llamadas "fiestas de gripe porcina"?

Las "fiestas de gripe porcina" son reuniones en las que las personas tienen contacto cercano con personas con una infección por el virus nuevo H1N1 para que se les contagie el virus. La idea de estas fiestas es infectarse con la enfermedad, que en muchas personas ha sido leve, con la esperanza de crear una inmunidad natural al virus nuevo de la influenza H1N1 que en el futuro puede circular y causar enfermedades más graves.

Los CDC no recomiendan las "fiestas de la gripe porcina" como una manera de protegerse contra el virus nuevo de la influenza H1N1 en el futuro. Aunque el brote actual de influenza H1N1 ha causado enfermedades leves en la mayoría de las personas, en otras ha causado enfermedades graves y hasta la muerte. No hay forma de predecir con certeza de qué manera se enfermará una persona o, de igual importancia, de qué manera se enfermarán otras personas que hayan sido contagiadas por la persona que se infectó intencionalmente.

Los CDC recomiendan que las personas con nueva influenza H1N1 eviten el contacto con otras tanto como sea posible. Deben permanecer en casa y no ir a la escuela o al trabajo por 7 días después de que aparezca la enfermedad o al menos 24 horas después de que hayan desaparecido los síntomas, el tiempo que sea mayor.

Contaminación y limpieza

¿Por cuánto tiempo puede permanecer activo el virus de la influenza en los objetos (como libros y manijas de puertas)?

En los estudios se ha indicado que los virus de la influenza pueden sobrevivir en superficies en el ambiente y pueden infectar a personas entre 2 y 8 horas después de haberse depositado en la superficie.

¿Qué mata los virus de la influenza?

Los virus de la influenza se destruyen por el calor (167-212 °F [75-100 °C]). Además, varios germicidas químicos,

como cloro, peróxido de hidrógeno, detergentes (jabón), yodóforos (antisépticos a base de yodo) y alcoholes son eficaces contra los virus de la influenza humana, si se usan en la concentración adecuada y el tiempo necesario. Por ejemplo, se pueden usar toallitas húmedas o geles con alcohol para limpiarse las manos. Los geles se deben frotar en las manos hasta que se sequen.

¿Qué superficies tienen más probabilidad de ser fuentes de contaminación?

Los gérmenes se pueden propagar cuando una persona toca algo contaminado con gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca. Las gotitas que provienen de la tos o de un estornudo de las personas infectadas se propagan por el aire. Los gérmenes también pueden propagarse cuando una persona toca las gotitas provenientes de secreciones respiratorias de otra persona localizadas en una superficie como un escritorio y después se toca sus propios ojos, boca o nariz antes de lavarse las manos.

¿Cómo se debe manipular la basura para prevenir la propagación del virus de la influenza?

Para prevenir la propagación del virus de la influenza, se recomienda que se boten a la basura los pañuelos y otros artículos desechables usados por la persona infectada. Además, las personas deben lavarse las manos con agua y jabón después de haber tocado los pañuelos desechables usados u otros artículos sucios.

¿Cómo debo limpiar la casa para prevenir la propagación del virus de la influenza?

Para prevenir la propagación del virus de la influenza es importante que mantenga limpias las superficies (especialmente mesas de noche, superficies de los baños y cocinas y juguetes de los niños) pasándoles un trapo con un desinfectante casero de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.

¿Cómo se deben manipular la ropa de cama, las toallas, los platos y los utensilios para comer de las personas infectadas por el virus de la influenza?

La ropa de cama, las toallas, los utensilios y los platos para comer que ha utilizado una persona enferma no necesitan lavarse por separado, pero es importante que nadie más use estos artículos si no se lavan primero.

Lave la ropa de cama y toallas con detergente para lavar ropa y déjela secar a temperatura alta en la secadora. Cuando lleve la ropa a lavar, evite ponerla encima de su cuerpo para no contaminarse. Las personas deben lavarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos con alcohol después de tocar la ropa sucia para lavar. Los utensilios para comer deben lavarse ya sea en la lavadora de platos o a mano con agua y jabón.