

## ¿TENGO INFLUENZA (GRIPE)?

Los síntomas típicos de Influenza incluyen:

- Fiebre (generalmente por arriba de 38 C).
- tos seca
- dolor de cabeza
- cansancio excesivo
- garganta irritada
- Congestión o flujo nasal
- dolores musculares
- Pueden presentar problemas estomacales: náusea, vómito y diarrea, más frecuentes en niños que en adultos.
- Pérdida del apetito

**DETENGA LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES QUE LO ENFERMAN A USTED Y A OTROS**

### Cúbrase al Toser

Cubra boca y nariz  
Con pañuelo  
desechable al toser  
o estornudar y  
deséchelo en el  
basurero.



Colóquese tapabocas  
para evitar contagiar  
a otros

Lávese  
las manos

Lávese las manos  
con jabón y agua  
por 20 segundos  
como mínimo



Desinfecte las manos  
con un líquido o gel  
a base de alcohol o  
jabón.

## PREPÁRESE

### TENGA DISPONIBLE:

1. **Medicamentos:** acetaminofén, ibuprofeno son útiles para bajar la fiebre y reducir el dolor.
2. **Pañuelos desechables y bolsas de basura.** Tenga suficientes pañuelos desechables a mano para estornudar y limpiarse la nariz. Tenga a mano suficientes bolsas de basura para depositar los pañuelos desechables.
3. **Mascarilla (Tapaboca).** Usar en caso de haber un enfermo en la casa. Puede ayudar a reducir, pero no eliminar la propagación de los gérmenes de la gripe. *Nunca sustituirán el lavado de manos y no deben volver a usarse ni compartirse.* Las mascarillas deben cambiarse cada 4 – 6 horas ó antes si se mojan por los estornudos o la tos. Puede comprarlas en la farmacia. Deposite las máscaras usadas en la bolsa de la basura.
4. **Termómetro.** Tome la temperatura 4 veces al día. Si tiene más de 38 c. consulte a su médico.

### PREPARE UN PLAN

1. En una pandemia de gripe usted y su familia pueden necesitar quedarse en casa durante varios días.
2. Haga un plan para saber cómo comunicarse con su familia y amigos que no estén en su casa y para asistencia en caso de que necesite artículos o recursos adicionales.
3. Hable con su familia y parientes sobre cómo los cuidaría si llegaran a enfermarse, o sobre lo que se necesita para cuidarlos en casa.
4. Ponga en práctica y converse sobre las medidas generales de protección: para mayor información consulte a su médico de cabecera.



UNIVERSIDAD CENTRAL  
DE VENEZUELA  
FACULTAD DE MEDICINA



# PANDEMIA DE INFLUENZA (GRIPE) A H1N1

COMO PREPARARSE:  
LO QUE NECESITA SABER



## CONCEPTOS BASICOS ACERCA DE LA INFLUENZA (GRIPE)

### ¿Qué es la influenza o gripe?

La gripe (influenza) es una infección viral que afecta la nariz, garganta y pulmones. La enfermedad normalmente dura de tres (3) a siete (7) días y los síntomas incluyen fiebre (temperatura superior a 38 C), dolor de cabeza, tos seca, dolor e irritación de la garganta

La influenza se propaga fácilmente de persona a persona cuando un infectado tose o estornuda sin cubrirse apropiadamente. También puede haber contagio al tocar una superficie contaminada con el virus y luego se lleva las manos a la boca o la nariz.



### ¿ Cómo empieza la pandemia de la gripe ?

- La Pandemia empieza cuando emerge un nuevo virus de gripe que causa enfermedad en humanos y es capaz de propagarse fácilmente de persona a persona.
- Más personas se enferman debido a que nunca habían sido expuestas a este virus y sus cuerpos no pueden combatirlo. Esto permite que el virus se propague ampliamente y cause enfermedad entre muchas personas.
- Los síntomas de la pandemia de gripe son similares a los de la gripe estacional o influenza.
- Los virus de la gripe están constantemente cambiando.
- Los nuevos virus pandémicos empiezan como un virus mutante (cambiante), que normalmente no se propagan fácilmente entre las personas, pero pueden desarrollar nuevas características que les permiten hacerlo.

## ¿ CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE GRIPE ESTACIONAL O INFLUENZA, GRIPE PANDÉMICA ?

### Gripe Estacional o Influenza

- Enfermedad respiratoria causada por virus de la gripe, que se propaga fácilmente de persona a persona.
- Cada año cerca del 10% de la población se enferma con la gripe estacional o influenza.
- Para la mayoría, la enfermedad es incómoda pero no es de riesgo para la vida.
- Los niños y adultos mayores de 65 años son los que tienen mayor riesgo de complicaciones serias, también aquellos con enfermedades crónicas como: *Diabetes, Cáncer, afecciones renales, pulmonares, corazón, VIH / SIDA y otras.*

### Influenza A H1N1 (Gripe Pandémica)

- La influenza A H1N1 es una enfermedad respiratoria causada por el virus influenza A. Afecta al ser humano, y a otros animales.
- El contagio de influenza entre humanos ocurre de la misma manera que la influenza estacional, es decir, de persona a persona por la tos y estornudos. También puede haber contagio al tocar una superficie contaminada con el virus y luego se lleva las manos a la boca o la nariz

### Pandemia de Gripe

- Brote de enfermedad sería que se propaga de persona a persona a nivel mundial
- En una pandemia de gripe, una (1) de cuatro (4) personas puede enfermarse.
- No hay vacuna disponible comercialmente para la pandemia de gripe – porque nadie puede predecir qué virus causará la pandemia.
- Una vez que los investigadores conocen qué virus está causando la pandemia, normalmente toma de 5-6 meses para producir una vacuna adecuada.
- Actualmente estamos en una pandemia de gripe.

## CÓMO PROTEGERSE:

Siga los siguientes pasos para protegerse a usted y a su familia:

- 1.Cúbrase boca y nariz cuando tosa o estornude.** Use siempre pañuelo desechable no use las manos. Deposite en la basura los pañuelos usados.
- 2.Lávese las manos** con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo. Si no puede lavarse las manos, frótelas con limpiador a base de alcohol o jabón después de estornudar, toser o limpiarse la nariz.
- 3.Evite** el contacto directo con las personas que estén enfermas.
- 4.Viajero.** Si usted va a viajar a áreas afectadas, evite los conglomerados humanos cerrados
- 5.Evite tocarse ojos, nariz o boca** porque los gérmenes se puede propagar, a menudo, de esta manera.
- 6.Vacúnese contra la “influenza”.** La mejor forma de evitar la gripe estacional o la “influenza” es vacunarse cada año. El virus cambia con el tiempo. La vacuna anual contra la gripe estacional o Influenza puede reducir el riesgo de contraerla, pero no le protegerá de la gripe pandémica.
- 7.Aislamiento:** Si usted está enfermo con síntomas de gripe, permanezca en casa para no contagiar a los demás.
- 8.Limpie las superficies** que usa comúnmente, con una mezcla de ¼-taza de hipoclorito de sodio (cloro) por galón de agua fría. Limpie todo lo que toque con las manos o la boca, como su teléfono, las manijas, utensilios de cocina, cubiertos, entre otros.
- 9.Practique el distanciamiento social:** evite lugares concurridos, el contacto muy cercano con otras personas, etc.

### Sospecha de contagio

Dirigirse al Ambulatorio Docente del Hospital Universitario de Caracas.  
De lunes a Domingo. 7:00 am a 7:00 pm