

## ¡UNA PANDEMIA DE LA GRIPE PUEDE OCURRIR EN CUALQUIER MOMENTO!

Una pandemia de influenza (la gripe) es diferente de epidemias estacionales de la gripe. Una epidemia es un brote extenso de una enfermedad infecciosa que afecta a mucha gente en el mismo tiempo en una comunidad o una región. **La palabra “pandemia” significa una epidemia global.**

## CÓMO LA GRIPE PUEDE PROPAGARSE

**ANIMAL-A-PERSONA.** Transmisión de la enfermedad puede ocurrir si hay contacto directo con los heces, la saliva, la sangre o mucosidad de un animal infectado.

**PERSONA-A-PERSONA.** La manera más común para la gripe que se propaga es con la transferencia directa del virus de una persona a la otra. Esto ocurre cuando un

individuo infectado da una saluda de manos, estornuda o tose en, o besa a otra persona.

**TRANSMISIÓN POR GOTITAS.** Cuando una persona enferma tose, estornuda, o aún habla, enviarían gotitas en el aire alrededor de ellos para unos 4-6 pies. Si una gotita de una persona infectada entra en contacto con sus ojos, nariz o boca, usted puede ser infectado con su enfermedad. Los ambientes atestados e interior promueven las ocasiones de la transmisión de la gotita.



## ¿La Gripe Estacional y Pandémica, Qué es la Diferencia?

### LA GRIPE ESTACIONAL

- ◆ Los brotes siguen pautas estacionales previsible y ocurren anualmente, usualmente durante los meses del invierno
- ◆ Usualmente alguna inmunidad se acumula de exposiciones anteriores. Usualmente solamente los ancianos, los jóvenes y los que tienen ciertas condiciones médicas están en el riesgo superior para complicaciones graves
- ◆ Los sistemas de la salud usualmente pueden cumplir las necesidades del público y del paciente
- ◆ La vacuna es desarrollada basado en cepas conocidos de la gripe y está disponible para cada estación anual de la gripe
- ◆ Las suministros adecuados de antivirals están usualmente disponibles
- ◆ Índice de mortalidad promedio de los Estados Unidos es cerca de 36,000 cada año
- ◆ Los síntomas incluyen la fiebre, la tos, escurrimiento nasal, dolor del músculo. La muerte es causada usualmente por complicaciones como pulmonía
- ◆ Impacto manejable en economía doméstico y mundial

### LA GRIPE PANDÉMICA

- ◆ Sucede raramente pero ha ocurrido varias veces este siglo
- ◆ No hay exposición anterior, así que hay poco o nada de inmunidad que preexistente. Todos - incluso gente sana - pueden estar en riesgo superior para complicaciones graves
- ◆ Los sistemas de la salud pueden ser abrumados
- ◆ La vacuna no estaría disponible en los primeros etapas de una pandemia
- ◆ Los antivirals eficaces pueden ser en cantidades limitadas
- ◆ El número de muertes podría ser alto (El número de víctimas mortales de los Estados Unidos fue cerca de 675,000 durante el pandemia de 1918)
- ◆ Los síntomas y las complicaciones pueden ser más grave
- ◆ Puede causar un impacto mayor en la sociedad, ej. restricciones extensas de viajar, los cierres de la escuela y del negocio, cancelación de reuniones públicas grandes con el potencial para el impacto severo en la economía doméstico y mundial

**CONTACTO INDIRECTO.** Las partículas virales pueden demorarse en objetos como una sobremesa, una manilla de la puerta, un teléfono, un teclado, o una manilla del grifo. Cuando usted toca una superficie que fue tocada previamente (o estornudado en) por alguien enfermado con la gripe, usted puede recoger los gérmenes que ellos dejaron atrás.

## USTED PUEDE PREPARARSE PARA UNA PANDEMIA DE LA GRIPE...

Prepárese para una pandemia de la influenza ahora. Llegue a ser familiarizado con lo que puede suceder durante una pandemia y de acciones que usted puede tomar para disminuir su impacto en usted y en su familia.

◆ Para prepararse para una pademia de gripe:

1. Haga un Plan de Acción de la Familia
2. Prepare un Equipo de Emergencia de la Familia
3. Abastescerse con comida y medicina
4. Preparese para proporcionar atención domiciliaria a usted mismo y a miembros de la familia que estan enfermos

◆ Vaya a [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) o [www.ready.gov](http://www.ready.gov) para información adicional de preparación.

## DURANTE UNA PANDEMIA DE LA GRIPE...

- ◆ No espere que los antibióticos curen la gripe como es causada por un virus. Los antibióticos pueden matar solamente las bacterias ... no tienen ningún efecto en los virus. Tome solamente los antibióticos cuando es necesario y tómelos exactamente de acuerdo con las indicaciones hasta que se acaban.
- ◆ Observe la DISTANCIA SOCIAL - manténgase lejos de lugares donde usted está en contacto cercano con otras personas. La gente son contagiosas (puede propagar su gripe) por 24 horas antes de que se sientan enfermos. Evite los espacios encerrados donde la gente se reúnen, como las películas, los teatros, los aviones, los autobuses, los trenes y los centros comerciales. Posponga haciendo viajes que no son emergencias, los acontecimientos sociales, y haciendo recados que no son esenciales.
- ◆ Quédese en casa si usted tiene síntomas de la gripe, incluyendo fiebre, dolores del cuerpo, fatiga, debilidad, dolor de cabeza o el malestar del pecho. Quédándose en casa para descansar le ayudará a recuperarse más rápidamente y a evitar que usted propaga la gripe a otros.
- ◆ Durante una pandemia las autoridades pueden implementar estrategias del aislamiento como:
  - ◆ cerrando los sistemas de transporte masiva o previniendo los viajes en o fuera de ciertas áreas
  - ◆ restringirando las de reuniones por cerrando las escuelas, los cine, las iglesias, los acontecimientos deportivos, etc.
  - ◆ pidiendo que cada persona permanece en su casa
  - ◆ separando las personas que tiene (o puede tener) la gripe pandémica de otras que sean sanos

**RECONOZCA LA GRIPE...** Los síntomas usualmente comienzan de repente y pueden incluir fiebre (usualmente alto) y los resfríos, dolor de cabeza, el cansancio, la tos, garganta adolorida, nariz que gotea o que esta congestionada, dolores del cuerpo.

## PREVENGA LA GRIPE...

- ◆ Con frecuencia lávese las manos con jabón y agua caliente. Frote sus manos juntas por lo menos 20 segundos y utilice una toalla de papel para apagar el agua. Si usted utiliza desinfectante a base de alcohol para las manos, utilice un producto que sea por lo menos 60 por ciento de alcohol. Frote sus manos juntas por 20 segundos o hasta que el desinfectante sea completamente seco.
- ◆ Evite de tocar sus ojos, nariz y boca. Los gérmenes se propagan a menudo de mano-a-cara.
- ◆ Tosa o estornude en su brazo/manga - no sus manos. Si usted utiliza un pañuelo de papel cuando usted tose o estornuda cubierta ambos su nariz y boca, disponga del pañuelo de papel y lávese las manos enseguida.
- ◆ Permanezca por lo menos 3 pies lejos de otros que tosen o estornuden - o si usted tose o estornuda
- ◆ No comparta los alimentos, las bebidas o los artículos personales. Utilice su propia toalla, cepillo de dientes, hoja de afeitar, vaso, o utensilios.
- ◆ Desinfecte los objetos compartidos y las áreas comunes *con frecuencia*.
- ◆ Mantenga fuerte su sistema inmune con resto adecuado, ejercicio regular y una dieta sana.
- ◆ Consiga un vacuna anual de la gripe para prevenir obtener un gripe estacional.
- ◆ Pregunte a su proveedor de medicina si usted debe conseguir la vacuna de la pulmonía.

# LA GRIPE PANDÉMICA:

Lo que usted  
necesita saber



Los medios locales serán sus fuentes primarias de información durante una emergencia.

**Developed by:  
Suzanne Rose & Marcie Tyson,  
Health Education Services**