Volumen 2, Número 1

18 de septiembre del 2009

H1N1 Pandémica INFORMACIÓN ACTUALIZADA

MANTENIENDO INFORMADOS A NUESTROS CONPAÑEROS SOBRE LA H1N1 PANDÉMICA EN EL CONDADO LOS ANGELES

¡Bienvenidos a la Información Actualizada de la H1N1 Pandémica! Esta publicación mensual, proveerá información al día y creíble del Departamento de Salud Publica para grupos comunitarios y residentes del Condado de Los Ángeles.

Noticias de la Vacuna H1N1: Quien Debería Vacunarse y Por Que

Los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en Ingles) identificaron grupos de prioridad para la vacuna H1N1. La siguiente lista describe porque algunos grupos deberían vacunarse contra el H1N1 primero:

- **Mujeres embarazadas** tienen mayor riesgo de tener problemas médicos (complicaciones) causadas por el H1N1 y podrían proveer protección (inmunidad) a sus bebés.
- **Las personas que viven con o cuidan a bebés menores de 6 meses de edad** son más propensas a propagar la enfermedad a bebés quienes tienen mayor riesgo de complicaciones y son muy pequeños para obtener la vacuna.

- **Niños y jóvenes entre 6 meses y 24 años de edad** son más propensos a propagar la enfermedad en las guarderías, escuelas, y otros lugares en su comunidad.
- **Las personas entre 25 y 64 años de edad que tienen problemas médicos crónicos,** como asma, tienen mayor riesgo de complicaciones causadas por el H1N1.
- **Personal de emergencias y servicios médicos quienes trabajan directamente con pacientes** son más propensos a propagar la enfermedad a sus pacientes y necesitan mantenerse saludables para ayudar a pacientes.

VACUNA H1N1 PANDÉMICA
Mujeres embarazadas
Personas que viven con o cuidan niños menores de 6 meses
Niños y jóvenes adultos entre 6 meses y 24 años
Personas entre 25 y 64 años que tienen problemas médicos crónicos
Personal de emergencias y servicios médicos

Aun se están realizando estudios sobre las vacunas. CDC espera que la vacuna H1N1 sea una sola dosis disponible en octubre en:

- Lugares privados como oficinas médicas y clínicas
- Lugares comerciales como farmacias
- Clínicas de Salud Pública para clientes que no tienen seguro medico

La gripe estacional aun puede enfermarlo. Disminuya su riesgo de gripe estacional vacunándose contra la gripe estacional, **especialmente si es mayor de 65 años.** El calendario de la vacuna contra la gripe estacional está disponible en: http://www.publichealth.lacounty.gov/ip/flu/index.htm

Como prevenir H1N1 o la Gripe Estacional

No importa el tipo de virus, prevenir la gripe no requiere mucho esfuerzo. Siga estos consejos para mantenerse sano:

- **Cubra** su nariz y boca con un pañuelo cuando tosa o estornude.
- **Lave** sus manos a menudo con jabón y agua. Desinfectantes (como Purell®) son igual de eficaces.
- **No se toque** sus ojos, nariz, o boca; así se propagan los microbios.
- **Evite contacto cercano** con personas enfermas.
- **Si esta enfermo, quédese en casa,** y descanse por lo menos 24 horas después de que se le quite la fiebre.

Informe del estado de H1N1 Pandémica

CDC junta información como el número de visitas medicas, hospitalizaciones, o muertes causadas por las complicaciones de la H1N1 pandémica para crear informes semanales. Estos informes demuestran que la H1N1 **actualmente:**

- Causa síntomas de la gripe estacional como fiebre, tos, y cansancio y tiene más probabilidad de causar vómito y diarrea que la gripe estacional.
- Sobre todo enferma a las personas menores de 25 años.
- Sobre todo causa hospitalizaciones y complicaciones en niños entre 0 y 4 años de edad, mujeres embarazadas, y en personas con asma, diabetes, cardiopatía u obesidad.
- Causa las mismas o menos hospitalizaciones que la gripe estacional, pero más de lo normal para este tiempo del año.

- No manda a tantas personas al médico como en abril, pero aun está causando más visitas médicas de lo normal para este tiempo del año.
- No afecta a las personas mayores de 65 anos de edad tanto como la gripe estacional. Este grupo pudo haber sido expuesto a un virus similar en el pasado que los protege a no enfermarse.
- No causa mas muertes de lo normal relacionadas con la gripe para este tiempo del año

La gripe H1N1 pandémica no es exactamente como la gripe estacional y **puede cambiar** mucho mas durante la temporada de gripe entre octubre y marzo. Para mantenerse saludable, manténgase informado, intente crear planes de respaldo para el cuidado de familiares enfermos, y practique buenos hábitos como el lavarse las manos. Visite www.cdc.gov/flu/weekly para leer FluView, el informe semanal sobre la gripe de CDC.

¿Cuándo es Grave la Gripe?

Los síntomas de la gripe H1N1 pandémica y la gripe estacional son similares. Incluyen fiebre, tos, garganta irritada, nariz congestionada o con mucosidad, cuerpo adolorido, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Las personas con H1N1 pandémica también tienen diarrea y vómito. Estos síntomas se mejoran sin visitar el médico. Pero algunos síntomas pueden ser peligrosos.

Visite a su médico si tiene cualquiera de estos <u>SÍNTOMAS SEVEROS:</u>

SÍNTOMAS SEVEROS EN NIÑOS
Respiración rápida o con dificultad
Piel morada o azulada
No puede tomar suficiente liquido
No puede despertar o responder
Irritabilidad
Fiebre o salpullido

SÍNTOMAS SEVEROS EN ADULTOS
Respiración con dificultad
Dolor o presión en el pecho o estomago
Mareos repentinos
Confusión
Vómitos severos o persistentes

H1N1 Pandémica: ¿Que Sabe?

1. **¿Quien debería ponerse la vacuna H1N1?**
   A. Mujeres embarazadas
   B. Personas entre 6 meses y 24 años de edad
   C. Personas de 65 años o mas
   D. Respuestas A y B
2. **¿El mejor tratamiento para H1N1 Pandémica es...?**
   A. Tomar aspirina
   B. Descansar y tomar líquidos
   C. Tomar antibióticos
   D. Tomar antivirales
3. **¿La mejor manera de prevenir H1N1 Pandémica es...?**
   A. Vacunarse contra H1N1 si es parte de un grupo de prioridad
   B. Ponerse una mascarilla
   C. Limpiar su casa con cloro por lo menos una vez por semana
   D. Tomar antivirales

Respuestas: 1. D, 2. B, 3. A

Recursos H1N1

Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en ingles)
(800) CDC-INFO
(800) 232-4636
www.cdc.gov/h1n1flu/general_info.htm

Departamento de Salud Publica del Estado de California
(888) 865-0564
www.cdph.ca.gov/HealthInfo/discond/Pages/SwineInfluenza.aspx

Departamento de Salud Publica del Condado de Los Ángeles
Cuidado medico: Marque 2-1-1
Solicitar un Orador y Materiales: www.publichealth.lacounty.gov/
Lista de Distribución de Actualizaciones: Mande un correo electrónico a Listserv@listserv.ph.lacounty.gov e incluya “subscribe DPHUPDATE primer nombre apellido” en la línea del tema y en el correo.