

Hay medidas que se pueden tomar diariamente para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que provocan enfermedades respiratorias como la gripe:

- Cubra su nariz y boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Arroje el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lave sus manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. También son efectivos los limpiadores de manos con alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esa manera.
- Si usted padece alguna enfermedad del tipo de la gripe, el CDC recomienda que permanezca en su hogar al menos 24 horas después de que desaparezca la fiebre, sin ayuda de medicación.
- Vacúnese contra la gripe estacional y la gripe H1N1.
- Siga los consejos de salud pública respecto de los cierres de escuelas, evite multitudes y tome otras medidas de distanciamiento social. Esto puede evitar que se propague la gripe y otros virus que provocan enfermedades.

**Departamento de Salud  
de la Ciudad de Baltimore**

1001 E. Fayette St.  
Baltimore, MD 21202

TELéfono: 410-396-4398  
Fax: 410-396-1617  
[www.baltimorehealth.org](http://www.baltimorehealth.org)



SHEILA DIXON  
MAYOR

**Departamento  
de Salud de la  
Ciudad de  
Baltimore**



*La Gripe  
(porcina)  
H1N1—  
Preguntas  
Frecuentes (FAQs)*



Tel: 410-396-4398  
[www.baltimorehealth.org](http://www.baltimorehealth.org)

**P:** ¿Qué es la nueva H1N1 (gripe porcina)?

**R:** La nueva H1N1 (denominada

“gripe porcina” desde el comienzo) es

un nuevo virus de la gripe que se ma-

nifiesta en las personas. Este nuevo

virus se detectó por primera vez en

personas en los Estados Unidos en

abril de 2009. Se propaga de persona a

persona en todo el mundo, probable-

mente del mismo modo que lo hacen

los virus de la gripe estacional. El 11

de junio de 2009, la Organización

Mundial de la Salud (OMS) señaló que

se estaba gestando una pandemia de

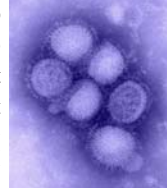
la nueva gripe H1N1.

**P:** ¿Cómo se propaga el nuevo virus H1N1?

**R:** La propagación del nuevo virus H1N1 ocurre del mismo modo que lo hace la gripe estacional. Los virus de la gripe se esparcen principalmente de persona a persona a través de la tos y los estornudos de personas con gripe. Algunas veces las personas pueden contagiarse al tocar algo que contenga el virus de la gripe y luego tocando su nariz o boca (tal como una superficie o un objeto).

**P:** ¿Cuáles son los signos y síntomas de este virus en las personas?

**R:** Los síntomas del virus de la gripe H1N1 incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, nariz que gotea o cargada, dolores corporales, dolor de cabeza, frío y fatiga. Una cantidad significativa de personas que se han contagiado



con este virus también han informado diarrea y vómitos. Ha habido casos de enfermedad grave y muerte como resultado de una enfermedad asociada a este virus.

**R:** La enfermedad causada por el nuevo virus H1N1 varía de leve a grave. Aun cuando la mayoría de las personas que han padecido la enfermedad se ha recuperado sin necesidad de tratamiento médico, ha habido casos de hospitalización y muertes a causa de la infección con este virus.

**P:** ¿Qué tan grave es la enfermedad asociada con el nuevo virus de la gripe H1N1?

**R:** El Comité de Asesoramiento para Prácticas de Inmunización de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (ACIP, por sus siglas en inglés) recomendó que los esfuerzos de vacunación se centren inicialmente en 5 grupos: Vacunación de mujeres embarazadas, personas que viven con niños menores de 6 meses o tienen niños de esa edad a su cuidado, personal de salud y de emergencias médicas, personas entre 6 y 24 meses de edad y personas de 25 a 64 años con mayor riesgo de contraer el H1N1 nuevo debido a afecciones crónicas o a un sistema inmunológico comprometido.

**P:** ¿Para quienes se recomienda la vacuna contra el nuevo H1N1?

**R:** El Comité de Asesoramiento para Prácticas de Inmunización de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (ACIP, por sus siglas en inglés) recomendó que los esfuerzos de vacunación se centren inicialmente en 5 grupos: Vacunación de mujeres embarazadas, personas que viven con niños menores de 6 meses o tienen niños de esa edad a su cuidado, personal de salud y de emergencias médicas, personas entre 6 y 24 meses de edad y personas de 25 a 64 años con mayor riesgo de contraer el H1N1 nuevo debido a afecciones crónicas o a un sistema inmunológico comprometido.

**P:** ¿Qué debo hacer si me enfermo?

**R:** Si usted vive en áreas donde se ha identificado a personas con gripe H1N1 y se enferma con síntomas parecidos a los de la gripe, incluyendo fiebre, dolores corporales, nariz que gotea o cargada, dolor de garganta, náuseas, vómitos o diarrea, debe permanecer en su hogar y evitar el contacto con otras personas. Si sufre de una enfermedad grave o tiene un mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe, comuníquese con su médico o busque atención médica. Su médico determinará si es necesario realizar pruebas para la gripe o algún tratamiento.

**P:** ¿Dónde puede vacunarse mi familia?

**R:** El médico de su familia seguramente le ofrecerá vacunas contra la gripe estacional y H1N1. Además, el Departamento de Salud de la Ciudad de Baltimore cuenta con clínicas de vacunación en toda la ciudad. Consulte los cronogramas clínicos en nuestro sitio web. El Departamento de Salud de la Ciudad de Baltimore también se encuentra trabajando con el Sistema de Escuelas Públicas de la Ciudad de Baltimore para vacunar contra las gripes estacionales y H1N1 a niños de 5 a 11 años en las escuelas durante este otoño.

