

¿Que es lo que tengo que hacer si me enfermo de Influenza A H1N1 y/o de Influenza Estacional (Gripe normal)?

1.- ¿Como puedo saber si yo tengo Influenza?

Usted puede tener Influenza si tiene algunos o todos los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión nasal o flujo nasal cristalino
- Dolores musculares o cuerpo cortado
- Dolor de cabeza o irritabilidad en niños pequeños
- Escalofríos
- Fatiga
- A veces puede haber diarrea o vómito

2.- ¿Que debo hacer si presento los síntomas?

Si usted presenta síntomas sugestivos con la enfermedad de la Influenza, deberá de permanecer en casa y evitar el contacto con otras personas. La mayoría de las personas que han padecido Influenza han tenido cuadros infecciosos moderados que no han requerido tratamiento antiviral ni hospitalización.

Sin embargo, algunas personas son más propensas de presentar las complicaciones de la Influenza y deberán de buscar ayuda médica. Estas personas con mayor propensión son:

- Niños menores de 5 años, pero especialmente niños menores de 2 años
- Personas de 65 años o más
- Mujeres embarazadas
- Personas con:
 - Cáncer
 - Problemas sanguíneos
 - Enfermedad Pulmonar Crónica, incluyendo asma y enfermedad obstructiva crónica.
 - Diabetes mellitus
 - Enfermedades Cardíacas
 - Enfermedades Renales
 - Enfermedades Hepáticas (Hígado)
 - Enfermedades Neurológicas, incluyendo sistema nervioso, cerebro o médula espinal).
 - Enfermedades Neuromusculares, incluyendo distrofias musculares y esclerosis múltiple.
 - Enfermedades del Sistema Inmunológico incluyendo SIDA.

3.-Existen datos específicos considerados como síntomas de alerta que al presentarse, deberá de buscar ayuda médica de inmediato, estos incluyen:

Niños:

- Respiración agitada o problemas para respirar
- Color azulado de la piel especialmente de labios
- Baja ingesta de líquidos
- Falta de interacción con el medio o dificultad para levantarse o despertarse
- Irritabilidad que el niño no quiera ser cargado
- Síntomas de Influenza que mejoran pero luego regresa con fiebre y tos más severa
- Fiebre acompañada de rash o erupción

Adultos:

- Dificultad para respirar, respiración agitada
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos súbitos
- Confusión
- Vómito severo o persistente

4.- ¿Necesito acudir a la sala de emergencias si solo estoy un poco enfermo?

No. La sala de emergencias deberá de ser utilizada por personas que están muy enfermas.

Si usted presenta síntomas de alerta, usted debe de ir a la sala de emergencias.

Si usted tiene datos de Influenza y está en algún grupo con posibilidades de complicaciones (mencionados arriba) o tiene dudas de su estado físico consulte a su médico.

Si usted acude a la sala de emergencias y no está enfermo, puede contagiarse de la gente que está ahí.

5.- ¿Cuanto tiempo debo de quedarme en la casa si estoy enfermo de Influenza?

Las recomendaciones actuales sugieren que un enfermo permanezca en casa cuando menos 24 horas después de que la fiebre ha desaparecido sin la utilización de medicamentos para el tratamiento de la fiebre como Tempra, Tylenol, Cataflam, etc.

6.- ¿Que debo de hacer mientras estoy enfermo?

Evitar el contacto con otras personas lo más que se pueda para prevenir contagiarlos. Utilizar las medidas de higiene al toser o estornudar, lavarse muy bien las manos y evitar compartir vasos, platos, etc.