

Prevención de la propagación de la gripe

La mayoría de los pacientes con gripe pandémica podrá quedarse en casa durante el curso de su enfermedad y podrán recibir cuidado por parte de los miembros de la familia u otras personas que vivan en el hogar. El propósito de esta información es ayudar a que las familias y los proveedores de cuidado reconozcan los síntomas de la gripe y cuiden a las personas enfermas en la casa, tanto durante la estación típica de gripe, como durante una pandemia de gripe.

Al comienzo de una pandemia de gripe, no se dispondrá de una vacuna para la *pandemia* del virus de la gripe durante varios meses. Sin embargo, aún así es una buena idea recibir una vacuna contra la gripe *estacional* para protegerse de los virus de la gripe estacional (véase el Folleto Informativo sobre la Vacuna contra la Gripe).

Conozca los síntomas de la gripe, los cuales podrían incluir:

- Comienzo súbito de la enfermedad
- Fiebre de más de 100.4° F (38° C)
- Escalofríos
- Tos
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Nariz tapada
- Dolor muscular
- Sensación de debilidad y/o agotamiento
- Diarrea, vómitos, dolor abdominal (ocurre más comúnmente en los niños)

Prevención de la propagación de la enfermedad en el hogar

Debido a que la gripe puede propagarse fácilmente de persona a persona, cualquiera que viva o visite una casa donde alguien tiene gripe se puede infectar. Por esta razón, es importante tomar medidas para evitar la propagación de la gripe a otras personas en el hogar.

Lo que pueden hacer los proveedores de cuidado

- Separe físicamente, lo más que pueda, a los pacientes con gripe de las otras personas. Cuando sea factible, la persona enferma debería permanecer en una habitación separada, donde no entren otras personas. Las otras personas que viven en la casa deberían limitar su contacto con la persona enferma tanto como sea posible.
- Designe a una persona en el hogar como el proveedor de cuidado principal para la persona enferma. En el mejor de los casos, este proveedor de cuidado debería ser saludable y no tener afecciones médicas que pudieran ponerle en riesgo de una enfermedad de gripe severa. Las afecciones médicas que se consideran de "alto riesgo" incluyen las siguientes:
 - Embarazo
 - Diabetes
 - Problemas del corazón
 - Enfermedad renal
 - Enfermedad o tratamiento que afecta el sistema inmunológico
 - Enfermedad pulmonar crónica, incluyendo asma, enfisema, fibrosis quística, bronquitis crónica, bronquiectasis y tuberculosis (TB)
 - Edad por encima de los 65 años.
- Observe los síntomas de gripe en los otros miembros del hogar.

- Si es posible, póngase en contacto con su proveedor de atención a la salud si tiene preguntas acerca del cuidado de la persona enferma. Sin embargo, podría ser difícil ponerse en contacto con su proveedor de atención a la salud habitual durante una pandemia de gripe severa. El sitio en la red para la gripe pandémica del Departamento de Salud de Seattle y King County (que se detalla a continuación) proporcionará actualizaciones frecuentes, incluyendo cómo obtener consejo médico. Si se usan las líneas telefónicas de emergencia especiales, estos números estarán también en el sitio en la red y se anunciarán a través de los medios de comunicación.
- Llevar una máscara quirúrgica (con lazos) o máscaras de procedimiento (con lazos para las orejas) podría ser útil para disminuir la propagación de la gripe cuando las lleva el paciente y/o el proveedor de cuidado durante un contacto cercano (dentro de 3 pies). Si se lleva máscara, para que sea útil deben llevarla en todo momento cuando esté en contacto cercano con el paciente. No se recomienda llevar guantes y bata a los miembros del hogar que proporcionan atención en el hogar.

Lo que puede hacer cada persona en el hogar

- Lávese las manos con agua y jabón o utilice un producto para la limpieza de las manos a base de alcohol (como Purell® o una marca comercial) después de cada contacto con un paciente de gripe o con los objetos en el área donde está ubicado el paciente. Limpiarse las manos es la mejor medida preventiva para todos en el hogar.
- No se toque los ojos, nariz o boca sin haberse lavado primero las manos cuidadosamente. Lávese las manos antes y después de usar el baño.
- Lave los platos sucios y cubiertos ya sea en el lavavajillas o a mano con agua caliente y jabón. No es necesario separar los cubiertos usados por un paciente con gripe.
- La ropa sucia se puede lavar en una lavadora normal con agua tibia o fría y detergente. No es necesario separar las sábanas sucias y la ropa usada por un paciente con gripe del resto de la ropa del hogar. No lleve la ropa sucia contra su cuerpo, a fin de evitar la contaminación. Lávese las manos con agua y jabón después de tocar la ropa sucia.
- Coloque los pañuelos de papel usados por el paciente enfermo en una bolsa y deséchelos con la otra basura del hogar. Considere colocar una bolsa a lado de la cama para este propósito.
- Limpie regularmente los mostradores, superficies y otras áreas en el hogar usando productos para la limpieza diaria.

Evite la propagación de la enfermedad en la comunidad

- Quédese en casa si está enfermo(a). Las personas enfermas no deberían salir de casa hasta que se hayan recuperado, debido a que pueden propagar la infección a otras personas. En una estación típica de gripe, las personas con gripe deberían evitar ponerse en contacto con otras personas durante aproximadamente 5 días después del comienzo de la enfermedad. Durante una pandemia de gripe, las autoridades de salud pública proporcionarán información sobre cuánto tiempo deberían quedarse en casa las personas con gripe.
- Si la persona enferma tiene que salir de casa (como para una atención médica), debe llevar una máscara quirúrgica, si se dispone de ella, y debería asegurarse de tomar las siguientes medidas:
 - Cúbrase la boca y nariz cuando tosa y estornude, usando pañuelos de papel o cúbrase con el interior del codo en lugar de las manos.
 - Use pañuelos de papel para contener los mocos y la descarga acuosa de la boca y la nariz.
 - Elimine los pañuelos de papel en el receptáculo para basura más cercano o lleve una bolsa de plástico pequeña (como una bolsa con cierre) para los pañuelos de papel usados.

- Lávese las manos con jabón y agua o use un producto para la limpieza de las manos a base de alcohol después de cubrir su boca cuando tosa o estornude, después de limpiar o sonarse la nariz y después de manipular objetos y materiales contaminados, incluyendo pañuelos de papel.
- Durante una pandemia de gripe, solamente las personas que sean esenciales para la atención del paciente o para apoyo deberían entrar en una casa donde alguien está enfermo con gripe pandémica, a menos que ya haya tenido la gripe.
- Si otras personas tienen que entrar en la casa, deben evitar el contacto de cerca con el paciente y tomar las precauciones para el control de infecciones que se recomiendan en este folleto.

Esta guía esta basada en la información actual del Plan para la Pandemia de Gripe del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos y está sujeta a cambios. Podrá encontrar guías actualizadas donde su proveedor de atención a la salud y en estos sitios en la red:

Salud Pública – Seattle y King County: <http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu>

Sitio en la red para la gripe pandémica del Gobierno de los Estados Unidos:
<http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html>