Washington State Department of Health

Pandemia

Un brote de enfermedad que se propaga rápidamente por todo el mundo.

Gripe

Una infección de los pulmones causada por un virus que puede pasar de una persona a otra.

Gripe de temporada

Una forma común de la gripe que se propaga cada invierno. Las inyecciones para la gripe protegen a muchas personas de ser infectadas.

Gripe aviar

También denominada "fiebre del pollo". Un tipo de gripe que afecta a las aves de corral y las aves silvestres. Los humanos pueden contraer este tipo de gripe a través del contacto cercano con aves infectadas. La gripe aviar no se puede difundir de una persona a otra.

De la Secretaría de Salud

La mayoría de nosotros estamos familiarizados con la gripe (influenza) que viene cada año, pero también hay otro tipo de gripe. Comienza en las aves o animales y luego pasa a los humanos. Tiene el potencial para hacer enfermar a millones en nuestro país y en todo el mundo y puede ser mucho más fatal que la gripe de temporada.

Muchos expertos en salud consideran que la epidemia actual de gripe aviar que comenzó en Asia, podría iniciar la próxima pandemia mundial de gripe. No podemos estar seguros de eso, pero sabemos que las pandemias de gripe ocurren con regularidad. Tenemos que estar preparados y, por lo que han demostrado los eventos recientes, es prudente estar preparado para lo peor. Esto llevará a que las personas de nuestras comunidades, empresas y gobierno trabajen juntas.

Esta guía se ha diseñado para responder algunas de sus preguntas acerca de una pandemia de gripe y para sugerir cosas simples que usted puede hacer para prepararse. El tomar precauciones, tales como lavarse las manos, cubrirse para toser y evitar a otras personas cuando usted está enfermo son maneras sorprendentemente poderosas de combatir el contagio de la enfermedad. El conocer lo que podría ocurrir es el primer paso para estar preparado.

Espero que se tome el tiempo para leer completamente esta información, compartirla con otras personas y tomar medidas. Usted puede hacer la diferencia y ayudar a mantener a Washington seguro y saludable.

Mary C. Selecky
Secretaría de Salud

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Lo que se debe hacer

En el hogar

Mantenga estos artículos en casa

- **Suficientes alimentos y agua por persona para una semana o más**—Elija alimentos que se mantendrán durante un largo tiempo y no requieren refrigeración o cocción. Incluya un abrelatas que no sea eléctrico.
- **Medicamentos**—Mantenga al menos aprovisionamiento para una semana de medicamentos que usted toma regularmente.
- **Artículos que alivian los síntomas de la gripe**—Aprovisione medicamentos para la fiebre, tales como ibuprofeno y acetaminofeno. También serán útiles compresas frías, mantas y humidificadores. Tenga a mano agua envasada y jugos de frutas, en caso de que alguien se enferme—el virus de la gripe causa deshidratación y el beber mayor cantidad de líquidos ayuda.
- **Artículos para la comodidad personal**—Mantenga un suministro para al menos una semana de jabón, champú, pasta dental, papel higiénico y productos para la limpieza.
- **Actividades para usted y sus niños**—Incluya libros, trabajos manuales, juegos de mesa, suministros para arte y otras cosas que hacer. Incluya cosas que no requieran electricidad.
- **Dinero en efectivo**—Es posible que los bancos cierren y las máquinas para retirar dinero en efectivo dejen de funcionar.
- **Suministros para las mascotas**—Recuerde abastecer alimentos, agua y arena higiénica para animales domésticos.
- **Teléfono celular o teléfono normal con cable**—Los teléfonos inalámbricos no funcionarán si no hay energía eléctrica.
- **Bolsas grandes para basura**—El servicio de basura podría interrumpirse o posponerse durante varios días.

Haga planes de emergencia para el hogar y la familia

- Acuerde un punto de contacto donde todos los miembros de la familia puedan acudir si se separan durante una emergencia.
- Decida quién cuidará a los niños si se cierran las escuelas.
- Planee limitar el número de viajes que toman para hacer compras o para hacer mandados. Asimismo, recuerde que se podrían limitar las rutas y horarios del transporte público.
- Piense acerca de cómo cuidaría a las personas en su familia que tienen incapacidades si no se dispone de servicios de apoyo.
- Prepárese para pasar al menos una semana en casa. Podría ser que las tiendas no abran o podrían tener suministros limitados.

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos.
Para hacer su pedido llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Washington State Department of Health
Washington Department of Health
Office of the Secretary
PO Box 7890
Olympia, WA 98504-7890

DOH Pub 820-029 2006 Spanish

Departamento de Salud del Estado de Washington

Preparación para la Gripe Pandémica

Una guía personal y familiar

Hay cosas que usted puede hacer para prepararse

- **Sepa qué es lo que debe esperar**
- **Proteja su salud**
- **Abastezca su hogar para emergencias**
- **Elabore un plan para su hogar y su familia**

De qué se trata

Una pandemia de gripe es una epidemia en todo el mundo de un virus nuevo de la gripe

Una pandemia de gripe (o influenza) es una epidemia de un nuevo virus de la gripe que se disemina rápidamente de un país a otro. Al principio, el nuevo virus afecta solamente a las aves o animales pero, gradualmente, también afecta a las personas. Una pandemia comienza cuando el nuevo virus de la gripe pasa fácilmente de una persona a otra.

Una pandemia de gripe será más grave que la gripe de temporada

No hay muchas personas que se enferman de la gripe de temporada, esto es debido a que han desarrollado alguna inmunidad al virus, y muchas se protegen con inyecciones contra la gripe. Sin embargo, un nuevo tipo de virus de la gripe podría ocasionar una pandemia. Las personas no tendrían inmunidad contra este virus y no existiría ninguna vacuna para evitarlo. Tomaría meses desarrollar y producir una vacuna que funcione contra una nueva pandemia del virus de la gripe. Debido a esto—y debido a que las personas no tendrían inmunidad—un nuevo virus de la gripe se propagaría rápidamente. Cientos o miles de personas en nuestro país podrían enfermarse y muchas podrían morir.

Las pandemias de la gripe ocurren

Los virus de la gripe están en todas partes y cambian constantemente. En algún momento en el futuro es muy probable que un virus de la gripe cambie de manera que cause una pandemia. Actualmente, los funcionarios de salud están preocupados acerca de la gripe aviar en Asia y Europa, debido a que podrían cambiar y propagarse rápidamente de una persona a otra. Nadie sabe cuándo ocurrirá la próxima pandemia; grandes pandemias tuvieron lugar en 1918, 1957 y 1968. Muchas más personas viajan hoy que en el pasado, lo cual hace que las enfermedades se propaguen rápidamente por todo el mundo. Una epidemia de gripe en otro país podría estar tan sólo a la distancia de un viaje en avión de los Estados Unidos.

Las tropas que retornaban de la primera guerra mundial en barcos atestados de gente transportaron con ellos a casa un nuevo virus de la gripe. Se propagó rápidamente, matando a 500,000 personas en los Estados Unidos y 40 millones a nivel mundial.

Cientos de miles de personas viajan entre países cada día—considerablemente más que incluso hace 30 años. Un virus de la gripe altamente contagioso podría diseminarse a nivel mundial mucho más rápido que las pandemias anteriores.

Qué es lo que se puede esperar

Si ocurre una epidemia

Nadie sabe cuán mala será la próxima pandemia de gripe, pero todos deben estar preparados para lo peor.

- Podría ser difícil recibir atención médica, grandes cantidades de personas enfermas podrían superar la capacidad de los hospitales y clínicas. Los médicos y enfermeras también se enfermarán, de manera que los hospitales y clínicas podrían tener escasez de personal.
- Los suministros y servicios serán limitados. Muchas personas no podrán trabajar, y esto afectará el tiempo que puedan permanecer abiertas las empresas, los bancos, las oficinas de gobierno y otros servicios.
- Se le podría pedir que se mantenga alejado de otras personas. Permanecer en casa ayudará a detener al virus. Se podrían cancelar los eventos y cerrar los teatros y escuelas. Si es necesario, los funcionarios de salud emitirán órdenes para mantener a las personas que tienen el virus separadas de las otras.
- Tomará meses desarrollar una vacuna contra el nuevo virus, de manera que no se dispondrá inmediatamente de inyecciones contra la gripe.
- Los medicamentos para los síntomas de la gripe podrían ser escasos.
- Se le podría pedir que use una máscara. Se podría exigir máscaras en hospitales, clínicas o consultorios de los médicos, así como en otros lugares que están abiertos al público.
- Una pandemia de gripe podría durar un largo tiempo. La pandemia de gripe de 1918 duró 18 meses. En algunos casos, las pandemias se debilitan durante algún tiempo y luego se producen nuevamente.
- Los funcionarios de salud le mantendrán informado y trabajarán con los medios de comunicación para proporcionar información y consejos oportunos. Los sitios en la red de las entidades de salud del gobierno también tendrán información actualizada.

En su comunidad

Conozca a sus vecinos. Hable con su familia, amigos y vecinos para asegurarse de que todos estén preparados. Esté dispuesto a ayudar a los vecinos ancianos o que tengan necesidades especiales si no se dispone de servicios de los que ellos dependen.

Conozca las normas de la escuela. Conozca las normas acerca de las enfermedades y de estar ausente. Prepárese para los cierres escolares. Haga un plan para cuidar a sus niños si las escuelas no se abren durante períodos largos.

En el trabajo

Puede ser que usted no pueda ir a trabajar. Quedarse en casa y no ir al trabajo cuando usted está enfermo es lo más importante que puede hacer para proteger a las demás personas.

Conozca las normas. Pregunte a su empleador o su sindicato acerca de la licencia por enfermedad y las normas acerca de ausencias, tiempo libre y trabajo a distancia.

Planifique. Cada empresa, organización y entidad podría tener un plan para asegurarse de que se pueda efectuar el trabajo imprescindible si se ausenta un gran número de empleados durante muchos meses. Se le podría pedir que realice tareas que normalmente no son parte de su trabajo.

Explore otras maneras de lograr que se haga su trabajo. Cuando la gente esté enferma, encuentre maneras de reducir el contacto personal, tales como el mayor uso de correos electrónicos o conferencias telefónicas.

Lo que se debe hacer

Proteja su salud

Evite la propagación de los gérmenes

El virus de la gripe se propaga de una persona a otra cuando una persona infectada tose, estornuda o toca los objetos que usan otras personas. Haga las siguientes cosas simples y efectivas para ayudar a protegerse usted y proteger a los demás:

Cubra su boca y su nariz cuando tosa o estornude. Es mejor no usar su mano desnuda. Cúbrase con el brazo cuando tosa, o cubra su boca y su nariz con un pañuelo.

Lávese las manos. La mejor manera de protegerse de los virus es lavarse las manos con frecuencia. El jabón y el agua son lo mejor, pero cuando no se disponga de éstos, use gel para las manos a base de alcohol o pañuelos desechables.

No se toque los ojos, la nariz ni la boca. El virus de la gripe a menudo se propaga cuando una persona toca algo que tiene el virus encima y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

Quédese en casa cuando esté enfermo o tenga síntomas de gripe. Beba más agua, descanse bastante y consulte a un medico o proveedor de atención a la salud cuando sea necesario.

Cuidado en el hogar

Aprenda cuidados básicos. Sepa cómo cuidar a alguien con fiebre, dolores del cuerpo y congestión pulmonar. Durante una pandemia de gripe, se le proporcionará instrucciones específicas para el cuidado de aquellas personas que estén enfermas, así como información acerca de cuándo llamar a un proveedor de atención a la salud.

Aprenda cómo reconocer y tratar la deshidratación. Observe los síntomas de debilidad, desmayos, boca seca, orina oscura concentrada, presión sanguínea baja o un pulso rápido cuando se acuesta o se sienta. Estos son signos de deshidratación. El virus de la gripe causa que el cuerpo pierda agua a través de la fiebre y la sudoración. Para prevenir la deshidratación, es muy importante que una persona que tiene gripe beba gran cantidad de agua—hasta 12 vasos al día.

Infórmese más

Departamento de Salud del Estado de Washington — www.doh.wa.gov/panflu/
Entidades de salud pública locales en el Estado de Washington — www.doh.wa.gov/LHJMap/

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos — www.pandemicflu.gov
Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) — www.cdc.gov/flu/pandemic/
Organización Mundial de la Salud (WHO) — www.who.int

Esta publicación se encuentra disponible electrónicamente en inglés y español en nuestro sitio Web (www.doh.wa.gov/panflu/). También hay hojas informativas disponibles en chino, coreano, ruso y vietnamita en la misma dirección Web.