

IMPORTANT INFORMATION ABOUT SWINE FLU – SPANISH

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA GRIPE PORCINA – ESPAÑOL

0800 1 513 513

www.nhs.uk

www.direct.gov.uk/swineflu

Este folleto contiene información importante para ayudarle a usted y a su familia – GUÁRDELO EN UN LUGAR SEGURO

Contactos útiles

Llame al **0800 1 513 513** para obtener la información más reciente sobre la gripe porcina.

Inglaterra:

www.nhs.uk

www.direct.gov.uk/swineflu

Escocia:

www.nhs24.com

Gales:

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

www.wales.gov.uk/health

Irlanda del Norte:

www.dhsspsni.gov.uk

www.nidirect.gov.uk

Si tiene previsto viajar al extranjero, consulte los consejos para los desplazamientos facilitados por la Oficina de Asuntos Exteriores y de la Comunidad Británica de Naciones (*Foreign and Commonwealth Office*) en el sitio web www.fco.gov.uk/travel o llame al 0845 850 2829 para obtener la información más reciente.

En el sitio web www.direct.gov.uk se publicará información esencial relativa a los viajes, escuelas y universidades, así como al lugar de trabajo.

FINALIDAD DE ESTE FOLLETO

Los gobiernos regionales del Reino Unido han creado este folleto para proporcionar información sobre la gripe porcina. En él encontrará la siguiente información:

- **Qué es la gripe porcina y modo de contagio.**
- **Medidas adoptadas por los gobiernos regionales del Reino Unido en preparación ante un brote generalizado de la gripe.**
- **Medidas que usted puede adoptar para protegerse a sí mismo y a los demás contra la gripe.**
- **Otras acciones que puede tomar en caso de que la gripe porcina se extienda.**
- **Medidas que debe adoptar si manifiesta síntomas de la gripe.**
- **Formas de mantenerse al día con la información más reciente relativa a la gripe porcina.**

Guarde esta información en un lugar seguro. Es posible que necesite volver a consultarla si el brote de gripe porcina se extendiese.

¿QUÉ ES LA GRIPE PORCINA Y EN QUÉ SE DIFERENCIA DE LA GRIPE COMÚN?

La gripe porcina es una enfermedad de las vías respiratorias que presenta algunos elementos de un virus que se encuentra en los cerdos. No existen pruebas de que esta enfermedad se haya manifestado en los cerdos del Reino Unido y los científicos están investigando su origen.

La presencia de la gripe porcina, cuya transmisión se produce entre los humanos, ha sido confirmada en varios países, lo que podría dar lugar a lo que se conoce como un brote pandémico de gripe.

Una pandemia de gripe se diferencia de la gripe común en que se trata de un nuevo virus de la gripe que aparece en los humanos y se contagia muy rápidamente de persona a persona por todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) está realizando un seguimiento detallado de los casos de gripe porcina en todo el planeta para determinar si el virus se convertirá en una pandemia.

Puesto que se trata de un virus nuevo, ninguna persona será inmune a él y todos corremos el riesgo de contraerlo. Esto incluye a los adultos sanos, a las personas de edad avanzada, a los niños pequeños y a todos aquellos que padezcan otro tipo de enfermedades.

¿CÓMO SE CONTAGIA LA GRIPE PORCINA?

Los virus de la gripe se componen de pequeñas partículas que pueden propagarse a través de las gotitas expulsadas por la nariz o la boca al toser y estornudar.

Al toser o estornudar sin taparse la nariz y la boca con un pañuelo, esas gotitas pueden propagarse y las demás personas corren el riesgo de inhalarlas.

Si se tose o se estornuda en las manos, las gotitas y gérmenes que quedan en ellas pueden propagarse fácilmente de la mano a cualquier superficie dura que se toque y vivir en ella durante un tiempo determinado. Los objetos de la vida diaria, como los pomos de las puertas, los teclados de ordenador, los teléfonos móviles y fijos, así como los mandos a distancia de los televisores, son superficies habituales en los que pueden encontrarse los virus de la gripe.

Si otras personas tocan esas superficies y a continuación se tocan la cara, los gérmenes pueden entrar en sus sistemas y quedar infectados. Así es como todos los virus de resfriados y gripes, incluida la gripe porcina, se transmiten de una persona a otra.

¿CÓMO SE HAN PREPARADO PARA ESTO LOS GOBIERNOS REGIONALES DEL REINO UNIDO?

Durante varios años hemos estado preparándonos para afrontar una pandemia de gripe y la Organización Mundial de la Salud ha reconocido el plan del Reino Unido como uno de los mejores.

Aunque la situación actual es grave, tenemos motivos suficientes para confiar en que podremos afrontarla. Gracias al trabajo de los científicos que han estudiado anteriores pandemias, ahora sabemos más acerca de los tratamientos y los métodos para detener la propagación de los virus de lo que nunca antes hemos sabido.

Disponemos de buenas reservas de medicamentos antivirales (incluidos Tamiflu[®] y Relenza[®]) suficientes para tratar a más de 33 millones de personas (la mitad de la población británica) y tenemos previsto incrementarlas.

Los medicamentos antivirales no son una cura, pero ayudan en la recuperación si se administran en un plazo de 48 desde la aparición de los primeros síntomas, al:

- **Aliviar algunos de los síntomas.**
- **Reducir la duración de la enfermedad en al menos un día.**
- **Reducir el peligro potencial de complicaciones graves, como la neumonía.**

¿EXISTE ALGUNA VACUNA QUE PUEDA ADMINISTRARSE?

En estos momentos no existe ninguna. Este tipo de gripe no es el mismo que la gripe estacional: presenta un tipo de virus completamente nuevo. Las vacunas tan sólo pueden desarrollarse cuando se ha identificado la cepa específica y, en consecuencia, tardan varios meses en producirse.

Los gobiernos regionales británicos disponen de acuerdos en vigor con los fabricantes de modo que podamos recibir reservas tan pronto como se haya desarrollado una vacuna efectiva.

¿QUÉ MEDIDAS PUEDO TOMAR PARA PROTEGERME DE LA GRIPE A MÍ MISMO Y A LOS DEMÁS?

La mejor medida que usted puede tomar para protegerse de la gripe es mantener unos buenos hábitos de higiene. Esto ayudará a frenar la propagación del virus y constituye la única medida eficaz que usted puede adoptar para protegerse a sí mismo y a los demás de contraer la infección.

Al toser o estornudar, es particularmente importante que siga unas normas de buena higiene para evitar la propagación de los gérmenes:

- **Lleve siempre pañuelos de papel consigo.**
- **Use pañuelos limpios para taparse la boca y la nariz al toser y estornudar.**
- **Deseche los pañuelos tras usarlos una vez.**
- **Lávese frecuentemente las manos con jabón y agua caliente o con un gel desinfectante.**

Existe un modo muy sencillo de recordar estas normas:

ATRÁPELO, TÍRELO, MÁTELO.

¿NECESITO PONERME UNA MASCARILLA?

Es posible que haya visto en las noticias que en otros países se han estado entregando mascarillas a la población. No obstante, las pruebas científicas de que se dispone muestran que las mascarillas faciales sencillas no protegen a las personas de contraer la infección.

El mejor modo de protegerse y de frenar la propagación de los virus de la gripe es usando y desechando los pañuelos de papel, así como lavándose las manos, tal como se explica en la página anterior.

Recuerde: ATRÁPELO, TÍRELO, MÁTELO.

¿QUÉ MÁS PUEDO HACER?

Existen otras medidas útiles que puede adoptar ahora para prepararse en caso de que el brote de gripe porcina se extienda:

Establezca una red de "amigos contra la gripe".

Los amigos contra la gripe son vecinos, amigos y familiares que pueden ayudarle en caso de que enferme, por ejemplo, recogiendo sus medicamentos, alimentos y otras cosas que necesite, de modo que no tenga que salir de casa si está enfermo.

Manténgase al día con la información más reciente sobre la gripe porcina y siga las recomendaciones e instrucciones de salud pública.

Si la gripe porcina se propaga, necesitará mantenerse informado para saber qué hacer para protegerse a sí mismo y a su familia. A medida que la situación evolucione, debe mantenerse informado viendo la televisión, escuchando la radio, consultando Internet y leyendo los anuncios publicados en la prensa.

En la contraportada de este folleto se facilitan los datos de los sitios web y números de teléfono que puede usar para obtener la información más actualizada.

¿QUÉ DEBO HACER SI ACABO DE REGRESAR DE MÉXICO O DE UN PAÍS AFECTADO Y CREO HABER CONTRAÍDO LA GRIPE PORCINA?

- **Permanezca en casa.**
- **Consulte sus síntomas en www.nhs.uk, si tiene acceso.**
- **Llame a la línea telefónica de información sobre la gripe porcina en el número 0800 1 513 513 para obtener la información más reciente.**
- **Si ha realizado los pasos anteriores y continúa estando preocupado, llame a su médico de familia. También puede llamar a NHS Direct en el número 0845 4647 en Inglaterra, NHS 24 en el 08454 24 24 24 en Escocia, NHS Direct Wales en el 0845 4647 en Gales o en Irlanda del Norte llame al 0800 0514 142. En estos números le ofrecerán consejo sobre sus síntomas y le informarán de los pasos que deberá tomar a continuación.**
- **No vaya a su centro de salud ni a urgencias, salvo que así se lo indiquen o si se encuentra muy enfermo, puesto que podría**

contagiar la enfermedad al resto de la población. Pídale a uno de sus "amigos contra la gripe" que lo haga por usted.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Algunos de los síntomas incluyen la aparición repentina de **fiebre, tos** o **respiración entrecortada**. Otros síntomas pueden incluir dolor de cabeza, dolor de garganta, cansancio, dolor muscular, escalofríos, estornudos, secreción nasal o pérdida del apetito.

Para nosotros es importante que usted disponga de asesoramiento actualizado. Éste incluirá más información sobre cómo acceder a los medicamentos antivirales, en caso de que el virus se propagase por el Reino Unido. **La línea telefónica de información sobre la gripe porcina en el número 0800 1 513 513 se actualizará regularmente.**