

¿Será Influenza?

**Quién está con síntomas de fiebre repentina, tos
y dolor de garganta**

Manual de consulta y convalecencia

(Traducción Provisional)

Introducción

La influenza, normalmente se propaga todos los años de otoño en adelante, pero este año con el brote de la nueva influenza (gripe H1N1) originado por el virus porcino, se estima que de otoño en adelante se propagarán juntos los dos tipos de influenza.

Observamos que la mayoría de los afectados con la nueva influenza con síntomas leves se recuperan en varios días. No obstante, se sabe que los pacientes con afecciones crónicas cuando se contagian corren el riesgo que se agraven.

Por lo que rogamos la colaboración de las personas que presenten síntomas de influenza como fiebre alta repentina, tos y dolor de garganta, que tengan máximo cuidado para no transmitir a otra persona.

Este manual contiene las instrucciones sobre los métodos para recibir atención en las instituciones médicas y convalecencia en el domicilio para quienes posiblemente se consideren afectados de la influenza.

Pese a que haya hecho todo lo indicado en este manual, no significa que desaparece todas las posibilidades de contaminación de alrededor. Pero es muy importante realizarlo para proteger a sus alrededores.

¿Si se contagia de la nueva influenza , se enferma gravemente?

No, la mayoría de los afectados la enfermedad es leve y se recuperan.

Sin embargo, algunas personas que tengan enfermedad crónica, dependiendo de su tratamiento médico y estado de salud, no se descarta de elevar el riesgo de agravarse la enfermedad. En especial, las pacientes con afecciones crónicas que se mencionan abajo deben cuidarse de lavarse las manos, hacerse gárgaras, evitar lugares donde haya concentración de personas. Asimismo, tomar cuidado de no contagiar a las personas de su alrededor.

- * Pacientes con afecciones crónicas del sistema respiratorio.
- * Pacientes con afecciones crónicas del sistema cardiovascular.
- * Pacientes con enfermedades metabólicas como diabetis,etc.
- * Pacientes con enfermedades insuficiencia renal.
- * Pacientes inmunodeficientes o bajo tratamiento inmunosupresor.

También las siguientes personas con la influenza pueden agravarse. Por lo que deben tomar cuidados de no contagiarse y consultar a su médico de cabecera sobre lo que se debe hacer en ese caso.

- * Embarazadas.
- * Niños.
- * Adultos mayores de edad.

Tengo fiebre y tos. ¿Debo ir al hospital?

No es que de todas maneras se deba ir al hospital. Quienes tengan síntomas leves y puedan recuperarse con las medicinas de hogar no es necesario que vayan a la clínica ni al hospital, etc.. Pero quienes tengan enfermedades crónicas (mencionadas en la página anterior) y las personas vulnerables por contagio consulten al médico cuanto antes.

Asimismo, las personas aunque gocen de buena salud, que tengan síntomas gripales siguientes consulte inmediatamente al médico.

Niños:

- Respiración rápida, respiración con dificultad.
- Se le vé mal (tener la cara terrosa o color pálido, etc..).
- Vómito y diarrea continuo.
- Inquieto, no juega, reacción lenta.
- Síntomas de la gripe prolongados y empeora.

Adultos:

- Insuficiencia en la respiración y falta de aire.
- Dolor constante del pecho.
- Vómito y diarrea continuo.
- Fiebre por más de 3 días.
- Síntomas gripales prolongados y empeora.

Me Decidí a ir al médico, ¿a qué hospital debo ir?

¿Ya tiene las informaciones (horario, entrada de acceso, etc.) sobre las Instituciones Médicas que atienden a pacientes con fiebre (Hatsunetsu)? Si no las tiene, consulte por teléfono previamente sobre la forma de cómo recibir atención médica:

- Quien no tienen información sobre las instituciones médicas que atienden a los pacientes con fiebre.

Llamar al Centro de consulta sobre brote de fiebre (Hatsunetsu Soudan Center) generalmente instalado en el Centro de Salud Pública, para consultar a cuál hospital debe acudir.

- Quien tiene la información sobre las instituciones médicas cercanas que atiende a los pacientes con fiebre.

Llamar de antemano al hospital para confirmar el horario de atención y otros. Tengamos cuidado de no ir directamente a la Institución Médica sin antes consultar por teléfono.

- Pacientes con afecciones crónicas y tiene el médico de cabecera.

Llamar al médico de cabecera para avisar y confirmar el horario de atención. Tengamos cuidado de no ir directamente a la Institución Médica sin antes consultar por teléfono.

- Embarazadas

Llamar al médico obsetetro/a ginecólogo/a quien le presentará una Institución Médica. Pueda ser que el/la médico obsetetro/a ginecólogo/a proporcione la información médica de su estado de embarazo a la Institución Médica presentada.

- Quien está con síntomas graves como complicación respiratoria, inconsciente, etc..

Procure urgentemente acudir a una Institución Médica que tiene la capacidad de internación. Si es preciso llamar a la ambulancia (al 119) y no se olvide de avisar que tiene los síntomas de influenza.

Estoy convaleciendo en mi domicilio, Vivo junto con mi familia, ¿Qué precaución debo tomar?

Será difícil evitar seguramente o perfectamente el contagio a la familia que viven en la misma casa. Con todo, debe tomar las siguientes medidas de prevención.

***Paciente:**

- 1) Al toser y estornudar respetar la etiqueta (que se indica en la siguiente página).
- 2) Lavarse las manos con frecuencia.
- 3) Tomar las medicinas de la receta médica hasta la última dosis.
- 4) Procurar tomar mucho líquido y dormir bien.

***Personas con quien vive:**

- 1) Lavarse las manos con frecuencia tras atender al paciente.
- 2) Si es posible, estar en otra habitación.
- 3) Ponerse la máscara de protección al atender al paciente aunque sea limitada el resultado de prevención de contagio.

***Observación:** Las ropas y platos utilizados por el/la paciente, se puede desinfectar en el lavado y secado normal.

En especial, cuando convive con pacientes con afecciones crónicas, embarazadas, debe cuidarse estando en otra habitación, etc., para la prevención segura al contagio. Además, no se descuide de consultar con el médico de cabecera. Depende del médico pueda ser que recete medicinas preventivas.

La etiqueta al toser

1. Alejarse de sus alrededores.

Dicen que al toser o estornudar el rocío alcanza a una distancia de unos 2 metros.

2. Cuando tose o estornuda, voltear la cara a un lado y cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo o papel tissue.

Cuidemos de que no llegue el rocío a otras personas al toser o estornudar. Al no estar con máscara, es importante taparse la boca y la nariz con un papel tissue y botarla inmediatamente a la basura.

3. Lavarse las manos después de haberse cubierto ante la tos o estornudo.

Si al toser o estornudar se ha tapado con los manos, lavarse inmediatamente las manos con agua y jabón para desinfectarse.

4. Cubrirse con la máscara.

Mientras que tenga tos o estornudo, se debe cubrir con máscara descartable y botarla a la basura en seguida.

***** Además de la etiqueta al toser, es importante lavarse las manos como prevención de contagiar a los alrededores. Al lavarse las manos con jabón hacerlo por más de 15 segundos cuidadosamente. Después de lavarse las manos, secarse bien con toalla limpia o la toalla de papel

Estoy convaleciendo en mi domicilio, ya no tengo fiebre alta, ¿puedo salir de la casa?

A pesar de que ya no tenga fiebre alta, es probable que aún permanezca el virus de la influenza, podría contagiar a otras personas. Dicen que el período de ya no contagiar no está claro y además hay diferencias entre las personas infectadas. Por lo tanto, intente de evitar salir afuera durante los siguientes períodos:

*** Hasta 2 días después de bajar la fiebre.**

según diversas investigaciones realizadas, acerca de la nueva influenza, aunque ya no tenga fiebre y otros síntomas, hay la probabilidad de que continúe contagiando.

Por lo tanto, cuando le diagnostiquen que padece de infección de la nueva influenza o se difunde la nueva influenza a sus alrededores, por más que ya no tenga síntomas gripales, para proteger a las personas de su alrededor, por otra parte, procure no salir de la casa en los siguientes períodos:

***Desde el día siguiente hasta el 7^{mo.} día que aparecen los primeros síntomas de gripe como fiebre, tos o dolor de garganta,etc..**

Agradecemos por su colaboración.

Mayor información

*** Ministerio de Sanidad Pública, Bienestar y Trabajo:**

URL: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/>

*** Instituto Nacional de Epidemiología y Centro de información Epidemiológica:**

URL: http://idsc.nih.go.jp/disease/swine_influenza/

*** Lista de Centro de Consulta Pública de la Nueva Influenza:**

URL: <http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/kenkou/influenza/090430-02.html>

**Ministerio de Sanidad Pública, Bienestar y Trabajo
ofrece la ventanilla de Servicio de Consulta para el público.**

- Atención: de Lunes a Viernes
- Tel. 03- 3501- 9031
- Fax. 03-3501-9044

*** Observación:**

Atendemos consultas generales. Los consultantes sobre medicina o síntomas sírvase consultar al médico de cabecera o llamar al Centro de Consulta para Fiebre (Hatsunestu soudan center) instalado en la Oficina de Sanidad Pública.

Julio 2009