

La gripe porcina

La gripe porcina es un tipo nuevo de gripe. Es por eso que muchas personas no tienen defensas contra esta gripe. Los síntomas son fiebre, tos, dolor de garganta, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza y cansancio. También te puede ocasionar diarrea y vómitos. Si tienes síntomas de gripe deberás permanecer en casa hasta que no tengas más fiebre durante todo un día. A aquellos que viven o a quienes deban permanecer durante un período largo en la provincia de Estocolmo, se les ofrece la posibilidad de vacunarse gratuitamente contra la gripe porcina.

La nueva gripe A(H1N1), llamada comúnmente gripe porcina, ha afectado sobre todo a personas menores de 30 años. Pero se pueden enfermar personas de todas las edades. La mayoría de ellas han padecido una enfermedad leve. En Suecia, solamente un número reducido de personas han debido recibir asistencia hospitalaria. De los que han enfermado de gripe porcina, aproximadamente un 5% ha necesitado atención hospitalaria y de estos algunos han estado tan enfermos que necesitaron cuidados intensivos. En unos pocos casos la enfermedad ha causado la muerte.

Se parece a la gripe común

Los síntomas de la gripe porcina se parecen a los de la gripe común. Tienes fiebre, tos, dolor de garganta, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza y te sientes cansado. La gripe porcina también puede ocasionar diarrea y vómitos.

La gripe dura normalmente entre cinco y siete días, pero puedes sentirte cansado durante dos o tres semanas más. Al igual que ocurre con una gripe común se pueden padecer otras enfermedades a consecuencia de la gripe, como neumonía, sinusitis y otras infecciones.

Evita el contagio

La gripe porcina se contagia de la misma manera que la gripe común. El virus se esparce por el aire cuando una persona contagiada tose o estornuda y a otras personas a su alrededor les entra el virus por las vías respiratorias. Es más fácil contagiarse si uno se encuentra con muchas personas y tiene un contacto cercano en interiores. Al aire libre el contagio no es tan común. El contagio no se propaga mediante la carne porcina u otras comidas.

Puedes reducir el riesgo de contagio:

- evitando el contacto cercano con otras personas, como saludarse tomándose de la mano o besándose las mejillas
- lavándote las manos a menudo usando alcohol en gel
- lavándote las manos antes de tocarte los ojos, la nariz y la boca
- evitando el contacto con personas que sabes que están enfermas
- tosiendo o estornudando en la manga o usando pañuelos de papel
- permaneciendo durante mucho tiempo al aire libre.

Si te enfermas

Dado que la gripe es provocada por un virus no puede ser tratada con antibióticos. Si no padeces ninguna otra enfermedad alcanza por lo general con reducir el malestar.

- No vayas a trabajar ni asistas a la escuela, quédate en la casa hasta que dejes de tener fiebre durante un día. Por lo general toma de cinco a siete días.
- Evita hacer trámites o encontrarte con otras personas si no es absolutamente necesario. Es importante no contagiar a otras personas.
- Bebe mucha agua.
- Descansa y no te agites.
- Duerme mucho.
- Si fuera necesario, toma medicamentos para bajar la fiebre y calmar el dolor.

Solicita atención

Si perteneces a un grupo de riesgo o estás embarazada

Algunas personas corren un riesgo mayor de enfermarse gravemente por la nueva gripe. Se trata sobre todo de personas:

- con enfermedad cardiovascular crónica
- con enfermedad pulmonar crónica (por ejemplo asma, EPOC = enfermedad pulmonar obstructiva crónica)
- con insuficiencia hepática o renal crónica
- con diabetes
- con defensas inmunológicas bajas (por ejemplo, defectos inmunológicos hereditarios, tratamientos en curso que reducen las defensas inmunológicas, leucemias, VIH)
- con enfermedades neurológicas y neuromusculares que afectan la respiración (por ejemplo esclerosis lateral amiotrófica [ELA], esclerosis múltiple [MS], Parkinson)
- con obesidad extrema (IMC por encima de 40)

y también:

- embarazadas
- niños con parálisis cerebral u otra discapacidad polifuncional.

Si tienes síntomas de gripe y perteneces a alguno de los grupos de riesgo o estás embarazada debes contactar con el servicio médico. Esto es válido también para quien cuida a una persona enferma de gripe perteneciente a alguno de los grupos de riesgo. Llama a Vårdguiden (las 24 horas del día) al teléfono 08-320 100, marcar 0 para sueco e inglés, allí te dirán a dónde dirigirte.

Otros

Si la gripe dura más de una semana o si los síntomas son muy intensos, debes tomar contacto con el servicio médico. Puede ser una indicación de que padeces otra enfermedad o que la gripe se está desarrollando para transformarse en una enfermedad más grave. Llama a Vårdguiden (las 24 horas del día) al teléfono 08-320 100, marcar 0 para sueco e inglés, allí te dirán a dónde dirigirte. Esto rige si por ejemplo:

- tienes fiebre alta (más de 38,5 grados) durante más de tres días
- tienes dificultad para respirar
- tienes dolores muy intensos en el pecho
- afecta tu estado general de salud.

No te dirijas al ambulatorio (vårdcentralen) ni al consultorio del médico de familia (husläkarmottagningen) antes de haber llamado por teléfono. Es importante no contagiar a otras personas.

Derecho a intérprete

Si no hablas sueco tienes derecho a recibir la ayuda de un intérprete cuando realizas una visita a la asistencia médica o el dentista. El servicio es gratuito. Si necesitas un intérprete, tú o tu representante deben indicarlo cuando reserven la hora de atención. El intérprete puede estar presente durante la visita o interpretar por teléfono.

Artículo actualizado el: 22-10-2009
www.vardguiden.se