

# POR QUÉ LA GRIPE H1N1 ES TODAVÍA UNA PREOCUPACIÓN

Conforme iniciamos el año 2010, es posible que se esté preguntando si la gripe H1N1 es todavía una preocupación. Probablemente usted sabe que los virus de gripe pandémicos pueden ser impredecibles y tienen la capacidad de hacer que las personas saludables se enfermen. Continúe leyendo para saber por qué no debe olvidarse tan pronto del virus de la gripe H1N1.

## La actividad de la gripe todavía es alta

La gripe puede estarse nivelando, pero todavía no se ha ido. Aunque el número de casos se está reduciendo, las enfermedades graves y aún las muertes todavía están ocurriendo. Ciertos grupos, incluyendo las mujeres embarazadas y los bebés, se mantienen en alto riesgo de complicaciones graves por la gripe H1N1. En California, todavía estamos viendo más personas enfermas con la gripe de las que normalmente vemos en este tiempo del año.

## H1N1 es el tipo de gripe dominante

Las pruebas de laboratorio muestran que la gripe H1N1 es el principal virus de gripe que está enfermando a las personas en todo el estado. El virus H1N1 no ha cambiado mucho, lo cual es una buena noticia. Esto quiere decir que la vacuna de la gripe H1N1 todavía ofrece la mejor protección en contra de esta gripe.

## Muchas personas están todavía en riesgo de enfermarse

El Departamento de Salud Pública de California estima que 4.3 millones de californianos ya han sido infectados con H1N1. Al 22 de diciembre de 2009, 12 millones de dosis de la vacuna han sido enviadas a los proveedores de atención médica de California. Esto es más de la mitad de lo que el Estado espera recibir. Pero, la población de California es de más de 36 millones de personas, lo cual quiere decir que la mayoría de californianos no se han enfermado ni han recibido la vacuna y todavía están en riesgo de contraer la gripe H1N1. Los oficiales de salud pública quieren que los californianos reciban la vacuna y que practiquen una buena higiene para protegerse de la gripe.

## Superando las olas pandémicas

Históricamente, las enfermedades causadas por virus de influenza pandémica han venido en olas. La primera ola de la enfermedad fue en la primavera y principios del verano de 2009. La segunda ola está declinando ahora. Sabemos que es imposible predecir si habrá una tercera ola y cuándo será. También sabemos que es muy poco probable que la gripe H1N1 desaparezca por completo.

Esta reducción en la actividad de la gripe y el envío adicional de vacunas significa que hay una increíble ventana de oportunidad para recibir la vacuna. Recibir ahora la vacuna, le ayudará a protegerse, a prevenir el contagio de la gripe a otros que están en riesgo de complicaciones y ayudará a reducir la gravedad de una tercera ola.



## El resultado final

Los casos de gripe H1N1 se están reduciendo y están llegando más vacunas. La gripe H1N1 todavía está causando enfermedades graves y aún muertes. No sabemos lo que ocurrirá en los siguientes meses. La gripe H1N1 todavía es una preocupación, pero todos tenemos la capacidad de hacer algo al respecto ahora. Los oficiales de salud pública creen que es extremadamente importante recibir la vacuna contra la gripe H1N1 cuando esté disponible para usted y que practique una buena higiene y otros hábitos saludables, que incluyen:

- Quedarse en su casa y lejos de otras personas si está enfermo, hasta por lo menos 24 horas después de que se haya ido la fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua tibia y jabón
- Cubrirse la boca cuando tosa o estornude con un pañuelo desechable o sobre su manga.
- Mantener sus manos lejos de sus ojos, nariz y boca.
- Mantenerse alejado de las personas que estén tosiendo y estornudando.
- Enseñar a sus hijos estos hábitos saludables.