

## Swine Influenza – Frequently Asked Questions

### Q. ¿Qué es la influenza porcina? “swine flu”

A. Los cerdos propagan sus propios gérmenes de influenza y muy seguido las personas se contagian con uno, regularmente después de contacto con los animales. Esta nueva tendencia es una mezcla de virus del cerdo con humanos y virus de pájaros.

### Q. ¿Qué tan fácil es contagiarse con este virus?

A. Los científicos todavía no saben si el contacto es cercano o prolongado con alguien enfermo, o si es más fácilmente propagado. Pero, en general, los virus de la influenza se propagan por medio de toser y estornudar sin cubrirse la boca o – **y esto es muy importante** al tocar su boca o nariz sin lavarse las manos. Los virus de la influenza pueden vivir en la superficie por varias horas, como en una perrilla de la puerta que haya sido tocada por alguien que estornudó en su mano.

### Q. En México, los oficiales están repartiendo mascarar tapa bocas. ¿Necesitamos una?

A. El Centro de Control de Enfermedades dice que no hay buena evidencia que los tapa-bocas realmente ayuden fuera del centro de salud. Es más seguro evitar contacto cercano con alguien que está enfermo, y evitar las reuniones de mucha gente en lugares donde se sabe que la influenza porcina está propagándose. Si no pueden hacer eso, las guías de CDC dicen que está bien considerar una máscara tapa-boca – pero **no dejen que la máscara substituya la buena precaución**. Pueden también ponerle máscara a la persona enferma, en lugar de todos los demás.

### Q. ¿Puedo todavía comer carne de puerco y alimentos hechos con cerdo?

A. La Organización de Salud del Mundo (WHO) dice que “sí.” Primeramente, el virus de la influenza porcina no se propagan por medio de los alimentos. Segundo, manejada apropiadamente y preparada la carne de puerco y otros productos derivados de los cerdos no se han mostrado ser transmisibles a la gente por medio de comerlos, y la influenza porcina se mata al cocinar a temperaturas de 160 F, lo cual corresponde a la guía general de las preparaciones de puerco y otras carnes.

### Q. ¿Y respecto a la pandémica? ¿Vamos a llegar a esto?

A. La mayoría de los oficiales de salud dicen que el virus no está totalmente adaptado a los humanos – lo cual significa que el ser transmitido de un humano a otro – lo cual es típico para esas clases de influenza, pero no en amplia escala y más lento que regular para esta clase de virus. Deducen que esto tomará de 2 a 3 años para desarrollarse a ese nivel, dejando mucho tiempo para producir una vacuna. (Y en estos días realmente toma unos cuantos meses para producir vacunas.)

### Q. ¿Pero y si me contagio ahorita?

A. Primero y muy confortante es el hecho que los casos reportados en U.S., **la mayoría tienen casos leves y se recuperaron totalmente de la enfermedad sin requerir asistencia médica y sin remedios virales**. Si se necesita un remedio viral, Tamiflu, una medicina anti-virus que es efectiva en contra de la influenza porcina, está en gran abastecimiento y esta disponible por todos los Estados Unidos.

### Q. ¿Debo de tomar Tamiflu como precaución si todavía no estoy enfermo?

A. NO. El sobre uso de drogas antiviral puede ayudar a los gérmenes a hacerse resistente a ellos.

### Q. ¿Qué tan grande es mi riesgo?

A. Para la mayoría de las personas, muy bajo. Fuera de México, a la fecha núcleos de enfermedades parecen ser relacionadas a viajar a México. (El núcleo de New York, por ejemplo, consiste de alumnos y miembros de la familia en una escuela donde algunos alumnos regresaron de vacaciones en México.)

### Q. ¿Cómo puedo proteger a mi y a mi familia de la influenza porcina?

A. Primero, sepa que la mayoría de las personas han sido infectadas por medio de uso prolongado y contacto con cerdos. (Si es así con usted, las buenas prácticas de higiene son esenciales en todo contacto con animales, y especialmente importante durante la matanza y manejar la carne después de la matanza. Y animales enfermos nunca entran en el proceso.)

Para el resto de nosotros ahorita, tomar precauciones de sentido común. Veán y observen los puntos dichos. Además, obtenga suficiente descanso al dormir bien, coman comidas nutritivas, y estén siempre activos. Si alguien está enfermo en casa, además de todos estos consejos, traten de proveer una sección por separada para recuperarse, si es posible, traten de mejorar el flujo del aire donde está la persona enferma. Y conserve el ambiente limpio.