



---

***Public Health Division***

Mary Maddux-González, MD, MPH  
Health Officer & Division Director

**La influenza porcina: Guía para Padres de Familia**  
**Información para familias que viven en el Condado de Sonoma**

**¿Qué es la influenza porcina?**

La influenza porcina es una enfermedad respiratoria, tipo gripe, que afecta a los cerdos. Por lo general, las personas no se contagian con la influenza porcina, pero pueden ocurrir infecciones en los seres humanos. En el pasado la mayoría de los casos humanos de la influenza porcina ocurrieron en personas que estaban en contacto cercano con los cerdos, pero es posible que la influenza porcina se transmita de persona a persona. La influenza porcina actual es contagiosa.

**¿Hay personas infectadas con la influenza porcina en el Condado de Sonoma?**

No. No hay casos de la influenza porcina en el Condado de Sonoma. Hay casos reportados en California y otras partes de los Estados Unidos. Los Oficiales de Salud de California y del Condado de Sonoma están vigilando para identificar casos locales si aparecieran.

**¿Es contagiosa la influenza porcina?**

Si. La influenza porcina es contagiosa y se puede pasar de persona a persona.

**¿Cuáles son los signos y síntomas de la influenza porcina en las personas?**

Los síntomas de la influenza porcina son similares a los síntomas de la influenza común y pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas han reportado diarrea y vómito con la influenza porcina. Al igual que con la influenza común, la influenza porcina puede agravar algunas enfermedades crónicas, como la diabetes o enfermedades del corazón.

**Como se contagia uno con la influenza porcina?**

Se cree que el contagio con la actual influenza porcina está ocurriendo de la misma forma en que se contagia uno con la influenza normal (estacional). Cuando una persona con la enfermedad tose o estornuda puede contagiar a otra persona. Algunas veces las personas pueden contagiarse al tocar algo contaminado por una persona infectada y luego llevarse las manos a los ojos, la boca o la nariz.

### **¿Por cuánto tiempo puede una persona infectada propagar la influenza a otras?**

Personas infectadas con la influenza porcina son potencialmente contagiosas mientras manifiesten síntomas y posiblemente hasta 7 días después de que empiezan a sentirse mal. Niños, especialmente los más pequeños, pueden ser contagiosos por periodos más largos.

### **¿Que puedo hacer para protegerme a mi y a mi familia?**

Hay medidas que usted puede tomar diariamente para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza. Siga estos pasos todos los días para proteger su salud:

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si se enferma de influenza, quedese en su casa, no vaya al trabajo o a la escuela y limite el contacto con otras personas para evitar infectarlas.

### **¿Qué debo hacer si alguien en mi familia se enferma?**

Si alguien en su familia se presenta con síntomas parecidos a los de la influenza, que incluyan fiebre, dolores en el cuerpo, secreciones nasales, dolor de garganta, náuseas, vómito o diarrea, puede comunicarse con su médico o su clínica, especialmente si le preocupan sus síntomas. Su médico determinará si es necesario hacerle pruebas de detección de la influenza o darle tratamiento.

Si está enfermo, se debe quedar en casa y evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar propagar su enfermedad a otros.

### **¿Me puede dar influenza porcina por comer o preparar carne de cerdo?**

No. Los virus de la influenza porcina no se transmiten por los alimentos. Usted no puede contraer influenza porcina por comer carne de cerdo o sus productos derivados que han sido cocinados de manera adecuada.

Se puede obtener más información sobre la influenza porcina en [www.cdc.gov/swineflu/espanol](http://www.cdc.gov/swineflu/espanol) o llamando al 1-800-CDC-INFO.