

# Lo que usted debe saber sobre una pandemia gripal (flu pandemic).

***Una pandemia de influenza (gripe)*** se propaga fácil y rápidamente a través de muchos países y regiones del mundo.

Últimamente, los medios de comunicación se han referido frecuentemente al tema de la pandemia de influenza. Durante el siglo XX, el mundo enfrentó tres pandemias gripales. La más mortal, la “Gripe española” mató a más de 20 millones de personas entre 1918 y 1919.

Los expertos en salud pública nos dicen que puede surgir otra pandemia gripal en cualquier momento. También nos dicen que si estamos preparados podemos reducir el número de personas contagiadas, así como las muertes.

En vista de que la gripe pandémica se propaga de la misma manera que el virus de la gripe de cada temporada (a través de gotas microscópicas que se expulsan cuando alguien tose o estornuda y por el contacto de las manos), ciertas precauciones básicas pueden reducir significativamente su propagación.

## 1. ¿Qué es una pandemia (pandemic)?

Una pandemia se distingue por su alcance. Una enfermedad se convierte en una epidemia mundial, o pandemia, cuando se propaga fácil y rápidamente a través de muchos países y regiones del mundo y afecta a un gran porcentaje de la población de los lugares donde se propaga.

## 2. ¿Cómo comienza una pandemia gripal?

Los virus que causan la gripe están cambiando constantemente. Una pandemia comienza cuando aparece una nueva cepa del virus de la gripe

distinta de las cepas comunes de la gripe. Debido a que las personas no son inmunes al nuevo virus, éste se propaga rápidamente y contagia a cientos de miles de personas. Las cepas de la gripe pandémica frecuentemente se originan cuando un virus animal o de pájaro se mezcla con un virus humano para formar un virus nuevo.

## 3. ¿Cuál es el período de contagio?

La gripe puede ser contagiosa de 24 a 48 horas antes de la aparición de cualquier síntoma y por 5 días después de la aparición de éstos. Esto significa que usted podría propagar el virus sin saber que lo ha contraído.

## 4. ¿Cuál es la diferencia entre la gripe común y la gripe pandémica?

La gripe pandémica puede parecer muy similar a la gripe de la temporada. Debido a que la gente tiene poca o ninguna resistencia a los virus de la gripe pandémica, la propagación de la enfermedad puede ocurrir más rápidamente que en el caso de la gripe común.

Los síntomas son los mismos: fiebre, dolor de cabeza, dolores generales, cansancio, congestión nasal, estornudos, dolor de garganta y tos. Sin embargo, estos síntomas pueden ser muchos más graves en el caso de la gripe pandémica y afectar a personas que normalmente no sufrirían tanto con la gripe de la temporada, tales como adultos jóvenes sanos. Por ejemplo, en la pandemia de 1918 y 1919, la tasa de mortalidad más alta se registró entre los adultos jóvenes.

La gripe común y la gripe pandémica se propagan de la misma manera. El virus de la gripe se propaga cuando alguien que lo tiene tose o estornuda y las gotas microscópicas que contienen el virus entran en contacto con la nariz, boca u ojos de otra persona. El virus de la gripe también se puede propagar cuando una persona que lo tiene tose o estornuda en sus manos, contaminando los objetos que toca, tales

como el picaporte de una puerta. Otras personas pueden contagiarse si tocan el mismo objeto y luego se tocan la cara.

***Hasta el 35%*** de la población de Ontario podría contraer ***gripe pandémica***.

*He aquí lo que usted debe saber sobre una pandemia gripal.*

Gripe común	Gripe pandémica
La gripe común brota todos los años.	La gripe pandémica sólo brota tres veces por siglo.
Por lo general, la temporada de gripe común comienza en noviembre y termina en abril.	Por lo general, la gripe pandémica se presenta en dos o tres olas separadas por varios meses. Cada ola dura aproximadamente entre dos y tres meses.
Cerca del 10% de la población de Ontario contrae gripe común cada año.	Cerca del 35% de la población de Ontario puede contraer gripe pandémica durante un brote.
La mayoría de las personas que contraen gripe común se enferman, pero generalmente se recuperan en un par de semanas.	Cerca de la mitad de las personas que contraigan gripe pandémica se enfermarán. La mayoría de estas personas se recuperarán, pero les puede tomar un buen tiempo; y algunas morirán.
La gripe común afecta en mayor medida a personas que no tienen un sistema inmunológico fuerte: las personas muy jóvenes, las de muy avanzada edad y las que padecen ciertas enfermedades crónicas.	Dependiendo del virus, personas de cualquier edad pueden enfermarse gravemente si contraen gripe pandémica.
En una temporada de gripe normal, hasta 2000 habitantes de Ontario mueren a causa de complicaciones de la gripe, tales como neumonía (pneumonia).	Durante una gripe pandémica en Ontario, muchas más personas podrían resultar contagiadas y aun muchas más morir.
Las vacunas contra la gripe que se administran cada año protegen a las personas contra la gripe común.	En la actualidad no existe vacuna contra la gripe pandémica. Desarrollar una vacuna tomará de 4 a 5 meses después del inicio de la pandemia.
Existen medicamentos que las personas pueden tomar para tratar la gripe común.	Si bien estos mismos medicamentos también podrían ayudar a las personas con gripe pandémica, puede que no se disponga de ellos en suficiente cantidad, y no se sabe si serán efectivos hasta que se identifique el virus.

## 5. ¿La Provincia de Ontario resultará afectada?

*Sí.* Dada la cantidad de viajes por avión entre países, una pandemia gripal probablemente se propague por todo el mundo, incluyendo Ontario.

La Organización Mundial de la Salud (World Health Organization) y los expertos en salud pública alrededor del mundo están alerta ante los primeros signos de una pandemia gripal, de manera de poder tomar las medidas necesarias para frenar su propagación.

## 6. ¿Qué pasará si una pandemia gripal afecta a Ontario?

Una vez que un virus de gripe pandémica llegue a Ontario, es muy probable que se propague rápidamente. Muchas personas se enfermarán y nuestro sistema de servicios de salud estará sometido a una fuerte presión.

Dependiendo de la intensidad de la propagación de la pandemia gripal, nuestras rutinas diarias podrían alterarse. Por ejemplo, compañías podrían tener que suspender algunas de sus operaciones. Ciudades podrían decidir limitarse a proveer sólo servicios esenciales. Los funcionarios de salud pública podrían cancelar reuniones públicas, tales como conciertos y eventos deportivos donde el virus de la gripe pueda propagarse fácilmente. Las escuelas podrían cerrar.

No podemos predecir cómo una pandemia gripal afectará a Ontario hasta saber cuán fuerte es el virus.

***Las pandemias gripales pueden atacar y matar a **adultos jóvenes sanos.*****

## 7. ¿Quiénes corren el mayor riesgo?

Todos corremos el riesgo de contraer el virus de la gripe pandémica. La gripe pandémica se propagará más rápidamente que la gripe común debido a que muy pocos habitantes de Ontario serán inmunes. Algunos grupos de personas, tales como las muy jóvenes o las de edad muy avanzada, pueden correr un riesgo mayor que otros de enfermarse gravemente o morir.

Sin embargo, todos debemos ser prudentes y conscientes. La pandemia gripal de 1918 y 1919 contagió y mató principalmente a adultos jóvenes saludables en sus 20s y 30s.

No sabremos con certeza quiénes corren un riesgo mayor hasta saber más sobre el virus.

## 8. ¿Cuántas personas caerán enfermas? ¿Qué tipo de cuidados necesitarán?

- Del 35% de los habitantes de Ontario que se estima contraerán la gripe pandémica, cerca de la mitad requerirán visitar a su médico de familia o enfermera. La otra mitad necesitarán información y consejos que los ayuden a cuidarse en casa.
- Dependiendo de la gravedad de los síntomas, otras personas podrían necesitar hospitalización.

## 9. ¿Cuándo habrá un tratamiento para la gripe pandémica?

Existen medicamentos conocidos como antivirales (antivirals) para el tratamiento de la gripe. Sin embargo, para que estos medicamentos sean eficaces, las personas tienen que comenzar a tomarlos en la fase inicial de la enfermedad; en algunos casos antes de que aparezcan los síntomas.

Actualmente, disponemos de una reserva de medicamentos antivirales para la provincia de Ontario.

En caso de una pandemia gripal, sólo sabremos si nuestras reservas de medicamentos antivirales funcionan cuando tengamos más información sobre la cepa específica. El número de personas a quienes podremos tratar dependerá de nuestra reserva de medicamentos en ese momento.

## 10. ¿Cuándo habrá una vacuna para la gripe pandémica?

Una vez que los científicos analicen el virus de la gripe pandémica podremos comenzar a producir una vacuna que pueda tratar a la población de Ontario.

Mientras más pronto tengamos información sobre la cepa específica del virus de la gripe, más pronto podremos producir una vacuna que pueda ayudar a prevenir la propagación de la gripe. Es importante recordar que desarrollar una vacuna tomará tiempo, pero nuestra mejor defensa es estar preparados para una pandemia desde el principio.

***Lavarse bien las manos*** es la mejor manera de evitar la propagación de todos los virus de la gripe.

## 11. ¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi familia contra una pandemia gripal?

Si se produce un brote de pandemia gripal en Ontario, usted puede reducir el riesgo de contagio tomando las mismas medidas que toma para protegerse y proteger a su familia contra la gripe común:

- Vacúnese contra la gripe todos los años. La vacuna contra la gripe no lo protegerá contra la gripe pandémica, pero sí contra la gripe común, la cual podría debilitar su sistema inmunológico o disminuir su resistencia contra la gripe pandémica.
- Lávese bien las manos con jabón frecuentemente. Lavarse bien las manos es la mejor manera de evitar la propagación de todos los virus de la gripe.
- Tenga a mano un desinfectante a base de alcohol (en gel o toallitas) en la casa, en el trabajo y en el automóvil.
- Tápese la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando estornude o tosa.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Evite las grandes concentraciones de personas donde los virus pueden propagarse rápidamente.
- Reduzca los viajes no esenciales.
- Siga cualesquiera instrucciones dadas por los funcionarios de salud pública.

## 12. ¿Qué está haciendo el sistema de salud para protegernos contra una pandemia?

El Oficial Médico Jefe de Salud (Chief Medical Officer of Health) y el Ministerio de Salud y Cuidados de Largo Plazo (Ministry of Health and Long-Term Care) están trabajando con los integrantes del sistema de servicios de salud (las unidades de salud pública locales, proveedores de cuidados primarios, hospitales, hogares de cuidados de largo plazo, proveedores de cuidados domiciliarios) para prepararse para una pandemia gripal. Nuestra meta es limitar la propagación de la gripe pandémica y proveer los servicios de salud que necesitará la población de Ontario.

## Actualmente estamos:

- *Siguiendo de cerca* la gripe en Ontario y en el resto del mundo
- *Almacenando* equipos y medicamentos antivirales
- *Estableciendo* sistemas de distribución para poder hacer llegar equipos y medicamentos rápidamente a donde sean necesarios
- *Preparando planes de emergencia* para poder maximizar el número de proveedores de servicios de salud y las instalaciones aptas para proveer estos servicios
- *Preparando información* para el público y los proveedores de servicios de salud
- *Asegurándonos* de estar en capacidad de suministrar una gran cantidad de vacunas rápidamente tan pronto se desarrolle una.

Hemos establecido sistemas de comunicaciones precisos, rápidos y concentrados a efecto de poder ofrecerle a la población de Ontario avances informativos regulares para decirles cómo protegerse y cuidarse a sí mismos y a sus familias.

Si desea obtener más información sobre las pandemias o los planes pandémicos de Ontario, visite [www.health.gov.on.ca](http://www.health.gov.on.ca)