

# GRUPE PANDÉMICA Y ESTACIONAL: LO QUE NECESITA SABER PARA ESTAR PREPARADO

La gripe es una enfermedad causada por un virus que puede transmitirse de persona a persona. La gripe puede causar una enfermedad leve a grave e incluso la muerte. Algunos de los síntomas de la gripe pueden incluir sentirse afiebrado o tener fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares o corporales, dolores de cabeza y fatiga.

## ¿QUÉ ES LA GRUPE ESTACIONAL?

Diferentes cepas (o tipos) de virus circulan cada año. Esto es lo que se conoce como gripe estacional. En los Estados Unidos, la temporada de gripe puede comenzar en octubre y durar hasta el siguiente mes de mayo.

## ¿QUÉ ES LA GRUPE PANDÉMICA?

A veces, pueden aparecer nuevas cepas de gripe a las que las personas tienen poca o ninguna inmunidad. Cuando esto sucede, el virus se puede propagar fácilmente entre las personas y causar un brote a escala mundial: una pandemia. Por ejemplo, la gripe porcina H1N1 de 2009 fue considerada una pandemia. Aunque las pandemias de gripe son poco frecuentes, pueden tener consecuencias severas, incluyendo altas tasas de ausentismo laboral, un sistema de salud abarrotado, y episodios de enfermedad y muerte entre los residentes.

## ¿QUÉ ESTÁ HACIENDO EL DEPARTAMENTO DE SALUD (MDH, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) PARA PREPARARSE PARA UNA PANDEMIA DE GRUPE?

La Oficina de Preparación y Respuesta del MDH ha estado planificando la respuesta ante un evento de pandemia. Estos planes y actividades incluyen un Plan para la Gripe en Maryland y un Plan para la Gripe Pandémica; ejercicios de gripe pandémica para el personal de emergencia; asociación con organismos locales, estatales, federales y privados para constituir un enfoque integral para prepararse, prevenir y reducir los efectos de una pandemia de gripe; y mantenimiento de una reserva de medicamentos antivirales y suministros médicos.

## ¿QUÉ PUEDE HACER PARA PROTEGERSE Y PROTEGER A SU FAMILIA DE LA GRUPE ESTACIONAL Y LA GRUPE PANDÉMICA?

Vacunarse es la mejor protección contra la gripe. La vacuna contra la gripe estacional está disponible cada año, por lo general, en septiembre u octubre. Todas las personas desde los 6 meses de edad y mayores deben recibir la vacuna anual contra la gripe lo antes posible. En el caso de una pandemia, una vacuna puede estar disponible o no. Usted debe recibir la vacuna si está disponible.



Siempre es bueno seguir medidas de higiene personal básicas para protegerse de enfermedades como la gripe. Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante 20 segundos y ayude a los niños pequeños a hacer lo mismo. Si no dispone de jabón y agua, use un desinfectante de manos a base de alcohol. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar; a continuación, tire el pañuelo a la basura. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar. Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia. **Evite el contacto cercano, como besar o compartir tazas o utensilios para comer, con personas enfermas. Si está enfermo/a, quédese en casa y evite el contacto con otras personas para protegerlas de contagiarse su enfermedad.**

## MÁS INFORMACIÓN

 [preparedness.health.maryland.gov](http://preparedness.health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandOPR](https://facebook.com/MarylandOPR)

 [twitter.com/MarylandOPR](https://twitter.com/MarylandOPR)

 [health.maryland.gov](http://health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandDHMH](https://facebook.com/MarylandDHMH)

 [twitter.com/MDHealthDept](https://twitter.com/MDHealthDept)