

Información actualizada sobre la gripe estacional y la gripe H1N1

La atención que se prestó este año a la propagación y prevención de la gripe estacional y la gripe del virus H1N1 (también conocida como gripe porcina) es importante debido a la amenaza que los virus de la influenza representan para la salud de las personas de todo el mundo y de nuestra comunidad. Hace un tiempo este mismo año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró una pandemia para el virus de influenza H1N1 debido al alcance de su impacto en todo el mundo. Organismos estatales, nacionales e internacionales, tales como el Departamento de Salud Pública de Massachusetts, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. y la OMS, continúan controlando de cerca la situación. Nuestra compañía también sigue detenidamente la situación debido al posible impacto que pueda tener sobre nuestro negocio, nuestros clientes y la comunidad.

Si deseas obtener más información, consulta las preguntas frecuentes que brindamos a continuación acerca de la gripe. Además, si deseas obtener información sobre las últimas novedades acerca de la gripe de excelentes fuentes, te recomendamos visitar el sitio web de los CDC (en inglés) en <http://www.cdc.gov/h1n1flu/> y el sitio web del Departamento de Salud Pública de Massachusetts (en inglés) en www.mass.gov/dph/, que ofrece información local.

Acerca de la gripe estacional y la gripe H1N1

¿Cuál es la diferencia entre la gripe estacional y la gripe H1N1?

La influenza, o gripe, es una infección respiratoria provocada por diversos virus de la gripe. Los virus de la gripe se clasifican en tipo A, B y C; el tipo A tiene algunos subtipos. Generalmente, los síntomas no permiten diferenciar entre la gripe estacional y la gripe H1N1.

Gripe estacional es el término utilizado para referirse a los brotes de gripe que se presentan anualmente, principalmente a fines del otoño y en invierno. Se estima que entre el 5% y el 20% de los estadounidenses contraen gripe en cada temporada. Aunque la gripe estacional es más peligrosa para aquellos con un sistema inmunitario débil, como los niños pequeños y los ancianos, el virus H1N1 parece ser una amenaza para los adultos jóvenes saludables.

La gripe H1N1 es una enfermedad respiratoria causada por los virus de la influenza tipo A que habitualmente provocan brotes de influenza en los cerdos. El virus que dio origen a este nuevo H1N1 anteriormente infectaba sólo a los animales. Luego el virus cambió genéticamente de tal forma que le permitió no sólo infectar a los animales sino también a las personas. Estos virus pueden propagarse entre los animales durante todo el año, pero la mayoría de los brotes ocurren durante los últimos meses del otoño y el invierno, al igual que los brotes en las personas. Estos nuevos tipos de virus son peligrosos porque el sistema inmunitario no tiene experiencia previa para combatirlos.

¿Son contagiosos los virus de la gripe estacional y de la gripe H1N1?

Los virus de la gripe estacional y de la gripe H1N1 son contagiosos y se propagan de persona a persona. Sin embargo, en este momento, no se conoce con certeza con qué facilidad se contagia el virus H1N1 entre los seres humanos.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la gripe H1N1 en las personas?

Los síntomas de la gripe H1N1 en las personas son similares a los de la gripe común en seres humanos y entre estos se incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor corporal, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas han informado diarrea y vómitos asociados con la gripe H1N1. En años anteriores, se han informado casos de enfermedades graves (neumonía e insuficiencia respiratoria) y muertes en personas infectadas con gripe H1N1. Al igual que la gripe estacional, la gripe H1N1 puede agravar el estado de un paciente que sufre una enfermedad crónica.



¿Qué es una pandemia?

Hace un tiempo este mismo año, la OMS declaró una pandemia para el virus de influenza H1N1 debido al alcance de su impacto en todo el mundo. Una pandemia es una epidemia que ocurre en varios países y afecta a gran parte de la población de cada país. Para que se produzca una pandemia de influenza, se deben dar tres condiciones: aparece o “surge” un nuevo virus de influenza en la población de seres humanos; a causa de ello, las personas se enferman gravemente; y el virus se propaga fácilmente de persona a persona en todo el mundo.

Según los CDC, la última pandemia de influenza ocurrió entre 1968 y 1969, cuando la gripe de Hong Kong mató a 33,800 estadounidenses entre septiembre y marzo.

Apoyo para nuestros miembros

¿Qué es lo que Blue Cross Blue Shield of Massachusetts está haciendo al respecto?

Blue Cross Blue Shield of Massachusetts está siguiendo detenidamente la temporada de la gripe, incluido el virus H1N1, y se está preparando para tomar las medidas adecuadas a fin de brindar apoyo a nuestros clientes y a la comunidad, de ser necesario. En caso de que se produzca un brote de gripe grave, estamos preparados para que nuestros miembros accedan de manera continua a la atención y los servicios necesarios.

También estamos tomando medidas para prevenir la propagación de la gripe. Solicitamos a los empleados que permanezcan en sus hogares después de trabajar y que busquen atención médica en caso de tener síntomas de gripe. **Las principales medidas para combatir la propagación de la gripe son cuidar la higiene personal y evitar las actividades sociales.**

Para más información sobre cómo Blue Cross Blue Shield of Massachusetts se prepara para un posible desastre, como una epidemia de gripe, visita la sección *Disaster Readiness* (Preparación para un desastre) en inglés en nuestro sitio web en <http://www.bluecrossma.com/redirect/disaster-readiness/h1n1.html>.

¿Qué cobertura ofrecen los planes médicos de Blue Cross Blue Shield of Massachusetts para los problemas relacionados con la gripe?

En general, nuestros planes médicos ofrecen principalmente cobertura para las vacunas antigripales y para el tratamiento con medicamentos antivirales. Esta cobertura médica cumple con las pautas que apoyan los CDC para la prevención y el tratamiento de la gripe.

¿Cubre mi plan médico de Blue Cross Blue Shield of Massachusetts las vacunas antigripales?

Las vacunas antigripales están cubiertas según los beneficios médicos de los planes de atención administrada de Blue Cross Blue Shield of Massachusetts, siempre que tu proveedor te proporcione la vacuna. Sin embargo, serás responsable del copago si recibes tu vacuna antigripal junto con otro tratamiento o procedimiento.

En agosto, las autoridades de Massachusetts anunciaron que están autorizando a los dentistas, paramédicos y farmacéuticos a administrar las vacunas. Estas condiciones no tradicionales para las inoculaciones no están contempladas en nuestra cobertura tradicional. Estamos analizando las diversas maneras en que podemos apoyar esta medida como un beneficio médico para nuestros miembros.

Para averiguar si es recomendable que te apliques una vacuna antigripal, visita el sitio web de los CDC (en inglés) en <http://www.cdc.gov/h1n1flu/> donde encontrarás información sobre ambas cepas de la gripe.

¿Qué debo hacer si creo que tengo gripe?

- Evita el contacto con las demás personas, descansa, mantente hidratado y busca tratamiento al comienzo.
- Siempre puedes llamar a la línea telefónica Blue Care Line,SM nuestra línea de servicio gratuito para atención de enfermería, disponible las 24 horas, al **1-888-247-BLUE (2583)**, para consultar dudas sobre tu salud.
- Consulta a tu médico para determinar cuál es el mejor tratamiento, pero también ten en cuenta los signos de advertencia de emergencia que requieren atención médica de urgencia.

Consulta la sección de prevención y tratamiento a continuación para obtener más información.

Cómo obtener una vacuna antigripal

¿Cómo puedo obtener una vacuna contra la gripe estacional?

Te recomendamos que contactes a tu médico lo antes posible para programar la aplicación de una vacuna contra la gripe estacional. Los CDC recomiendan a las personas que se apliquen la vacuna contra la gripe estacional lo antes posible este año.

¿Cómo puedo obtener una vacuna contra la gripe H1N1?

Existe una vacuna en desarrollo que debería estar disponible en octubre para proteger contra la gripe H1N1. Cada gobierno estatal está elaborando un plan de entrega para la vacuna. Las vacunas serán distribuidas por los gobiernos estatales y estarán disponibles en diversos establecimientos, tales como clínicas de vacunación organizadas por departamentos de salud locales, consultorios de proveedores de atención médica, escuelas, etc. Primero, estarán disponibles para las poblaciones en riesgo, según lo indiquen los CDC y el Departamento de Salud Pública de Massachusetts. Lee más información sobre las pautas de vacunación contra el virus H1N1 en el sitio web de los CDC (en inglés), en <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>.

Actualmente, los grupos prioritarios en riesgo recomendados por los CDC son los siguientes:

- Mujeres embarazadas
- Trabajadores de atención médica y médicos que responden ante casos de emergencia
- Personas a cargo del cuidado de bebés menores de 6 meses de edad
- Niños y adultos jóvenes de 6 meses a 24 años de edad
- Personas de entre 25 y 64 años de edad con enfermedades subyacentes (p. ej. asma, diabetes)

Prevención y tratamiento

¿Cómo puedo evitar contraer gripe estacional o gripe H1N1 y prevenir su propagación?

Existen medidas que se pueden tomar diariamente que ayudan a evitar la propagación de los gérmenes que producen enfermedades respiratorias como la influenza. Lo mejor que puedes hacer para estar saludable es higienizarte bien, lo cual ayuda a reducir la propagación de gérmenes. A continuación brindamos algunos métodos que resultan ser muy efectivos:

- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón. En los casos en que no sea posible lavarse las manos, utiliza geles antisépticos para manos que contengan alcohol.
- Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Arroja el pañuelo desechable en el cesto de basura más cercano y luego lávate inmediatamente las manos con agua y jabón.
- No estornudes en la mano si no tienes un pañuelo desechable. En su lugar, utiliza el recodo de tu brazo.
- Permanece a una distancia de por lo menos tres pies de aquellas personas que estén tosiendo o estornudando.
- Lávate inmediatamente las manos después de entrar en contacto con una persona enferma.
- Permanece en tu hogar cuando estés enfermo.
- Mantén a los niños en el hogar cuando estén enfermos.
- Enseña a tus hijos buenos hábitos de higiene.
- Solicita una mascarilla si debes ir al hospital o al consultorio de un médico cuando estés enfermo.

¿Existen otros medicamentos para prevenir o tratar la gripe? ¿Cómo se trata la gripe?

Los CDC y el Departamento de Salud Pública de Massachusetts no recomiendan el uso de medicamentos antivirales como Tamiflu (oseltamivir) o Relenza (zanamivir) para el tratamiento y/o la prevención de la infección con los virus de la influenza estacional o H1N1, a menos que los pacientes estén muy enfermos y en un grupo de riesgo, o que estén utilizando medicamentos para contener un brote específico. Consulta el sitio web del Departamento de Salud Pública de Massachusetts (en inglés) en www.mass.gov/dph/ y el sitio web de los CDC (en inglés) en <http://www.cdc.gov/h1n1flu/> para obtener información sobre sus fundamentos y las pautas a seguir.

Los CDC también ofrecen asesoramiento para el tratamiento de la gripe H1N1 en su sitio web, como por ejemplo, *Taking Care of a Sick Person (H1N1) in Your Home* (Cómo cuidar a una persona enferma [H1N1] en el hogar) y *Taking Care of Yourself (Seasonal Flu)* (Cómo cuidarte a ti mismo [gripe estacional]) en inglés en <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>.



MASSACHUSETTS