



Puntos de conversación: Lo que debes saber sobre la gripe aviar

- **La gripe aviar existe desde hace tiempo, pero los casos recientes en vacas y humanos son más preocupantes.**
 - La cepa H5N1 de la gripe aviar se identificó por primera vez [en aves domésticas en China](#) en 1996, e infectó a humanos por primera vez en 1997.
 - En marzo de este año, se descubrió gripe aviar H5N1 en vacas por primera vez en EE.UU., causando [un brote en hatos lecheros y ganado](#) en 12 estados. Muchos animales salvajes y domésticos infectados con gripe aviar han muerto.
 - Desde el 2022, ha habido cuatro casos humanos de gripe aviar reportados en EE.UU. Todas las personas que contrajeron gripe aviar habían estado en contacto con animales infectados en entornos agrícolas y sus síntomas fueron leves.
- **Dado que la gripe aviar se propaga entre vacas lecheras, por ahora es mejor evitar la leche cruda y los quesos crudos como el queso fresco o el cotija.**
 - La leche y los quesos pasteurizados son más seguros porque son tratados para matar las bacterias y virus.
 - Los productos lácteos crudos aún pueden contener el virus y causar que te enfermes.
 - Es seguro comer pollo, pavo y carne de res que estén bien manejados y cocidos.
- **Las personas que trabajan con vacas y en granjas corren mayor riesgo.**
 - Si trabajas en una granja, [usa equipo de protección](#) como una mascarilla y guantes al trabajar cerca de animales.
 - Todos deben evitar el contacto sin protección con aves silvestres o animales de granja enfermos.
- **Mantente atento a [los síntomas de gripe aviar](#), que pueden ser leves o más graves y requerir hospitalización.**
 - Si te infectas con gripe aviar, puede que desarrolles síntomas similares a los de la gripe, como dolor de garganta, tos, enrojecimiento de los ojos, fiebre, secreción nasal, fatiga, dolor muscular o articular, dolor de cabeza, dificultad para respirar o convulsiones.
 - Puede que algunas personas no desarrollen ningún síntoma.
 - Si desarrollas síntomas similares a los de la gripe dentro de los 10 días posteriores a la exposición a un animal infectado o potencialmente infectado, aíslate y contacta a tu médico para [comenzar un tratamiento antiviral](#) lo antes posible.
 - También debes contactar a tu departamento de salud local para que puedas hacerte una prueba y determinar cuándo podría terminar tu período de aislamiento.



Lo que debes saber sobre la gripe aviar: Preguntas frecuentes

1. ¿Qué es la gripe aviar y dónde se está propagando?

La gripe aviar H5N1 es un tipo de virus de influenza que principalmente afecta a las aves y puede causar enfermedades graves y la muerte en los animales. La cepa H5N1 de la gripe aviar se identificó por primera vez [en aves domésticas en China](#) en 1996, e infectó a humanos por primera vez en 1997. Desde entonces, los casos humanos de gripe aviar han sido raros.

En marzo de este año se descubrió gripe aviar H5N1 en vacas por primera vez en EE.UU., causando [un brote en hatos lecheros y ganado](#) en 12 estados.

Desde el 2022, ha habido cuatro casos humanos de gripe aviar reportados en EE.UU. Todas las personas que contrajeron gripe aviar habían [estado en contacto con animales enfermos](#) en entornos agrícolas. Sus síntomas fueron leves y todos se recuperaron por completo.

A veces, los síntomas de la gripe aviar son graves y pueden requerir hospitalización. Las personas que contraen gripe aviar pueden desarrollar dolor de garganta, tos, enrojecimiento ocular, fiebre, secreción nasal, fatiga, dolor muscular o articular, dolor de cabeza, dificultad para respirar o convulsiones. Es posible que algunas personas no desarrollen ningún síntoma.

2. ¿Cómo puedo protegerme de la gripe aviar H5N1?

Puedes protegerte de la gripe aviar evitando el contacto con aves silvestres, el contacto sin protección con animales domésticos que puedan estar enfermos o hayan muerto y superficies que puedan estar contaminadas con saliva, mucosidad o heces de animales. Si trabajas en una granja, [utiliza una mascarilla y guantes](#) al trabajar cerca de animales.

Recibe tu vacuna estacional contra la gripe si aún no lo has hecho. Aunque las vacunas estacionales contra la gripe no protegen contra la gripe aviar H5N1, los CDC dicen que pueden “reducir el riesgo de que te enfermes con los virus de influenza humana y, por lo tanto, el riesgo de coinfección con la gripe estacional y aviar”. Lávate las manos con frecuencia y usa una mascarilla bien ajustada en lugares concurridos.

Evita la leche cruda y los quesos crudos como el queso fresco o el cotija. La leche y los quesos pasteurizados son más seguros porque son tratados para matar las bacterias y virus.

3. ¿Existe una vacuna contra la gripe aviar?

Según los CDC, hay [dos vacunas contra la gripe aviar H5N1 listas](#) para distribución en caso de que ocurra la transmisión de persona a persona. Si estas vacunas son necesarias, la FDA podría aprobarlas rápidamente, ya que se fabrican bajo el mismo proceso utilizado para crear las vacunas contra la gripe estacional.