

GRIPES A/H1N1: INFORMACIÓN GENERAL

23/07/09

Este documento se ha elaborado basándose en las recomendaciones e información del Ministerio de Sanidad y Política Social en cuanto a la gripe A/H1N1. Para más información se puede consultar <http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm>

La gripe A/H1N1.

La gripe por el nuevo virus A/H1N1 la produce un **nuevo subvirus de la gripe** frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados y hay muchas personas en riesgo de contraerlo

Contagio.

El contagio es como el de la gripe estacional: se transmite **de persona a persona**, principalmente por el **aire**, en las **gotitas de saliva y secreciones nasales** que se expulsan al toser, al hablar o al estornudar y que pueden quedar en las manos, en las superficies o dispersas en el aire. Por tanto, el virus se puede transmitir también indirectamente por tocarse los ojos, la nariz o la boca después de haber tocado las microgotas o secreciones respiratorias procedentes de una persona infectada que han quedado en las manos o depositadas en superficies.

El virus se puede transmitir **desde 1 día antes de empezar con los síntomas hasta 7 días después**. Presenta una **capacidad máxima de contagio los 3 primeros días** desde que empiezan los síntomas pero se puede seguir transmitiendo hasta 7 días después por lo que se recomienda quedarse 7 días en casa para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

Síntomas.

Los **síntomas son los de cualquier gripe**: puede aparecer tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, fiebre de más de 38° -sobre todo los dos primeros días-, dolores musculares, malestar general, congestión nasal, estornudos y también vómitos y diarrea. Lo habitual es que la gripe **evolucione favorablemente en 2-4 días** aunque se pueda continuar con tos una semana y sentir cansancio durante las semanas siguientes al inicio de la enfermedad. Dado que es un virus nuevo aún no se ha determinado con exactitud la severidad del cuadro clínico que produce aunque, hasta el momento la enfermedad es leve en la mayoría de los casos.

Grupos de riesgo.

Al igual que en los casos de gripe estacional, esta gripe podría ser grave para algunos grupos más vulnerables de la población como son: tercera edad, niñas y niños, personas con enfermedades crónicas (enfermedades respiratorias, cardiovasculares, inmunodepresión y otras patologías crónicas). Muy excepcionalmente podría ser grave en personas sanas que no pertenecen a estos grupos de riesgo.

Situación actual.

Podemos estar **tranquilos ante la situación actual**. Es importante seguir las recomendaciones A, B, C, D y E (ver "*Recomendaciones a la población ante la gripe A/H1N1*") para evitar y enlentecer la propagación del virus. En España, están activadas las medidas de prevención y el Sistema Nacional de Salud está preparado para afrontar esta situación. Los protocolos de actuación están consensuados por el Ministerio de Sanidad y Política Social y las comunidades autónomas que se encuentran coordinados entre sí y con los organismos internacionales.

Vacunas.

De momento no hay vacuna para el tratamiento de la gripe, pero se está trabajando para producirla y se prevé que pueda estar disponible en unos meses. Las vacunas que se usan contra la gripe estacional (la gripe que se presenta fundamentalmente en invierno todos los años) no han demostrado eficacia frente al nuevo virus.

Tratamiento.

El nuevo virus de la gripe **se trata como la gripe estacional**, con medicamentos que alivien los síntomas: para bajar la fiebre, para la tos, los dolores musculares...

En España se dispone también de tratamientos **antivirales** que pueden resultar útiles: oseltamivir (Tamiflu®) y zanamivir (Ralenza®). Estos medicamentos actúan haciendo que haya menos síntomas, que sean más leves y son útiles para evitar posibles complicaciones. Estos antivirales **necesitan ser prescritos siempre por profesionales médicos**. El uso irresponsable de los mismos puede contribuir a crear resistencias del virus lo que reduciría su eficacia. En estos momentos, España cuenta con una **reserva de antivirales de diez millones de tratamientos**, que ya se están usando en los casos en los que está indicado. Estos medicamentos no se dispensan en las farmacias y deben ser prescritos por un médico.

Uso de mascarillas.

No se ha comprobado que el uso generalizado de mascarillas por la población reduzca la propagación del virus y, menos aún, en espacios abiertos. Las mascarillas pueden ser de cierta utilidad para las personas que están en contacto con enfermos o para contener las microgotas que los propios enfermos expulsan al toser o estornudar. Pero si no se usan correctamente se puede aumentar el riesgo de transmisión (ver anexo 2 "Uso correcto de mascarillas"). Las medidas recomendadas para evitar el contagio son más efectivas (ver "Recomendaciones a la población ante la gripe A/H1N1").

Recomendaciones a la población ante la gripe A/H1N1.

A lavarse las manos

Boca y nariz tapadas al estornudar o toser

Casa: si tienes gripe evita lugares con mucha gente ¡quédate en casa!

Duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco

Enfermedad: si empiezas a tener síntomas de gripe llama a los servicios sanitarios de tu comunidad autónoma

A lavarse las manos con agua y jabón y durante aproximadamente 1 minuto* para que el lavado sea eficaz

¿Por qué?

El virus de la gripe se transmite por medio de las gotitas de saliva y las secreciones nasales al toser o estornudar. Estas gotitas pueden quedar en las manos o en superficies (de muebles, pomos, objetos...) por eso es importante, además del lavado de manos, evitar compartir objetos como vasos, cubiertos, botellas, etc. y limpiar más frecuentemente estas superficies con los productos de limpieza habituales.

¿Cómo? (ver anexo 1)

Con agua y jabón durante, al menos, un minuto

¿Cuándo?

- Antes y después de: tocarse los ojos, la nariz o la boca, atender a una persona enferma, comer, ir al baño, cambiar pañales.
- Después de: toser o estornudar, viajar en transporte público, volver de la calle, tocar objetos (carro de la compra, teléfonos, móviles, pomos de las puertas, ordenadores...)
- Si no tienes un lugar donde lavártelas, usa eventualmente toallitas que contengan alcohol.

Boca y nariz tapadas al estornudar o toser

¿Por qué?

El virus de la gripe se transmite de persona a persona por medio de las gotitas que emitimos al hablar, toser y estornudar. Las gotitas pueden quedar en las manos; por eso también debemos evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca.

¿Cómo taparse?

- Preferentemente, con un pañuelo desechable o papel higiénico (justo después, tirar el pañuelo usado a la basura cerrar la bolsa y lavarse las manos).
- Con la cara interna del codo.
- Con la mano en última instancia.

Casa: si tienes gripe evita lugares con mucha gente ¡quédate en casa!

¿Por qué?

Para evitar contagiar a otras personas.

¿Cuándo?

La capacidad de contagiar el virus puede durar desde 1 día antes de empezar con los síntomas de la gripe hasta 7 días después por lo que se recomienda permanecer durante esos 7 días en casa para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

Y si no tienes gripe: evita el contacto con personas enfermas.

Duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco

¿Por qué?

Llevar una vida sana nos permite afrontar la enfermedad en las mejores condiciones de salud.

Enfermedad: si empiezas a tener síntomas de gripe (tos, fiebre, dolores musculares...), llama a los servicios sanitarios de tu comunidad autónoma, teléfono 112*

(*). El teléfono de contacto en todas las Comunidades Autónomas es el 112 excepto en las siguientes:

- Andalucía: 902 505 060
- Aragón: 112 y 061
- Baleares: 061
- Canarias: 012
- Cantabria: 942 35 74 18
- Cataluña: "Sanidad responde" 902 111 444
- Galicia: 061
- Comunidad Valenciana: 900 161 161

La mayoría de los casos de gripe pueden ser tratados por los profesionales del Centro de Salud.

Anexo 1. Correcto lavado de manos.



Anexo 2. Uso correcto de mascarillas.

Las mascarillas y protectores respiratorios pueden proporcionar una protección de barrera frente al virus de la gripe, siempre y cuando se utilicen en combinación con las medidas de protección personal recomendadas, especialmente el lavado higiénico de las manos y se cumplan las siguientes condiciones de uso:

1. Las mascarillas cumplen las normas de calidad exigidas.
2. Colocarlas y retirarlas correctamente
3. Usarlas de forma consistente
4. Reemplazarlas cuando sea necesario.
5. Desecharlas de forma segura

Normas de calidad

Las mascarillas deben cumplir las normas de calidad exigidas: contar con el correspondiente marcado CE como garantía de que se verifican los requisitos esenciales de seguridad y la normativa de aplicación en la materia.

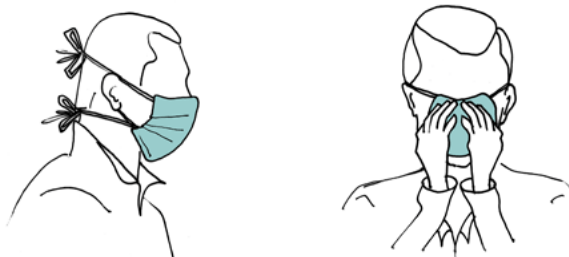
Cómo colocar correctamente la mascarilla

Es necesario lavarse las manos detenidamente con agua y jabón (ver anexo 1) , antes de colocarse la mascarilla.

La mascarilla deberá cubrir adecuadamente la boca y la nariz.

Para colocarla bien:

1. Asegurar los cordones o las bandas elásticas por detrás de la cabeza, una a la altura de la nuca y otra en la mitad posterior de la cabeza.
2. Ajustar la banda flexible en el puente de la nariz
3. Acomodar la mascarilla en la cara y por debajo del mentón
4. Comprobar que queda bien ajustada



Para retirarla con seguridad:

1. La parte delantera exterior de la mascarilla está contaminada. No la toque. Para retirarla, sujetar primero la parte de abajo, luego los cordones o banda elástica de arriba y, por último, quitarla.



Debe evitarse tocar la mascarilla con las manos mientras está puesta ya que está contaminada. Si se tocara accidentalmente, es necesario lavarse las manos con agua y jabón.

Uso continuado

Permanecer con la mascarilla puesta mientras se esté en contacto con el enfermo, en caso de personas sanas, o con sus convivientes, en el caso de los enfermos.

No se debe quitar y poner la mascarilla por el riesgo de contaminación que ello supone, ya que perdería su efecto protector y además podría constituir un riesgo de contraer otras infecciones.

Reemplazarla con frecuencia

Después de un uso prolongado la mascarilla puede humedecerse o deteriorarse. En este momento debe ser reemplazada por una nueva por el procedimiento que se ha descrito.

Desecharla en un contenedor adecuado

Las mascarillas usadas deberán desecharse en una bolsa de plástico, anudándola después. La bolsa puede tirarse en un cubo de basura normal.

Lavarse después las manos después con agua y jabón (ver anexo 1)