



Gripe **A**

Los pequeños gestos
nos protegen a todos

Folleto informativo sobre la Gripe A

La gripe pandémica A/H1N1 2009

La gripe es una enfermedad infecciosa causada por un virus, que se manifiesta fundamentalmente con síntomas respiratorios, y se contagia muy fácilmente. Aparece cada año, especialmente durante el invierno, y se la denomina gripe estacional.

La gripe pandémica A/H1N1 2009 (que empezó llamándose gripe porcina y "nueva gripe") la produce **un nuevo subtipo del virus de la gripe** frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados por lo que muchas personas están en riesgo de contraerlo. Por contra, muchas personas tienen **inmunidad frente a los virus de la gripe estacional, por lo que la población susceptible de infectarse es menor**. Una pandemia es una epidemia que afecta al mismo tiempo a muchos países en el mundo. Es por eso que esta gripe se la considera pandémica.

En la actualidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha decretado el nivel 6 de alerta de pandemia. La declaración de esta fase indica que está en marcha una pandemia mundial y se considera inevitable que la pandemia siga propagándose en los países afectados y llegue a nuevos países.

Esta fase se caracteriza por una transmisión elevada y sostenida del virus a nivel comunitario en todo el mundo. La situación de pandemia declarada por la OMS implica diseminación, no mayor gravedad. De hecho, la OMS califica el estado de la nueva gripe como de **pandemia moderada**, al referirse a la situación global del virus, si bien recalca que el desarrollo de la pandemia depende de las características sociales y sanitarias de cada país. Por ejemplo, en Europa y, por tanto, en España, la enfermedad es leve y evoluciona sin complicaciones.



La transmisión de la Gripe pandémica A/H1N1 2009 **se produce de la misma manera que la gripe estacional**, de persona enferma a persona sana, directamente o través de objetos. Se estima que el periodo de transmisión de la enfermedad puede oscilar entre las 24 horas anteriores a la aparición de los síntomas, hasta 7 días después del inicio de los mismos o durante todo el periodo de persistencia de los síntomas. En los niños este periodo puede ser algo más prolongado.

Los virus de la gripe se transmiten a través de las pequeñas gotas que salen de la nariz o de la boca cuando una persona enferma de gripe habla, tose o estornuda. Estas gotitas y los gérmenes que contienen pueden llegar a las personas que están cerca e inhalarlas. También pueden depositarse en cualquier superficie, directamente o a través de la mano. En esta situación, **los virus contenidos en las pequeñas gotas pueden permanecer contagiosos durante algún tiempo.** En concreto, en superficies duras no porosas entre 24 y 48 horas, en tejidos y pañuelos de papel entre 8 y 12 horas y hasta 5 minutos en las manos.

Es así como se contagian los virus de la gripe, incluyendo el de la gripe pandémica A/H1N1 2009. **En ningún caso se transmite por vía digestiva, por lo tanto no hay problemas con el consumo de la carne de cerdo.**



Cómo se transmite el virus

Objetos cotidianos como barandillas, manivelas de puertas, teclados y ratones de ordenador, teléfonos, mesas, etc., son las superficies más comunes donde puede encontrarse el virus de la gripe. Si otra persona entra en contacto con estas superficies y después se toca la cara, los gérmenes pueden entrar en su organismo e infectarse.

Con respecto a la pandemia gripal hay que estar alerta, pero sin alarmas. En España, todas las medidas de prevención están activadas y nuestro Sistema Nacional de Salud está preparado para afrontar esta situación. Es importante seguir las recomendaciones para evitar y hacer más lenta la propagación del virus.

Medidas de prevención

Las medidas de prevención frente a la gripe pandémica A/H1N1 2009 están en relación con los mecanismos de transmisión.

Para evitar contagiar y ser contagiados, y dificultar la propagación del virus, es importante seguir estos consejos:

MEDIDAS PERSONALES:

- **Lavarse las manos frecuentemente con jabón** y sobre todo después de toser o estornudar. Ésta es la medida de higiene más efectiva de protección, tanto frente al virus de la gripe pandémica A/H1N1 2009 como frente a otros virus de la gripe. Como se ha comentado, las gotitas que se emiten al estornudar, toser o hablar pueden quedarse **en las manos donde el virus puede sobrevivir hasta de 5 minutos. Sin embargo, se elimina de la piel con los productos de higiene habituales, como el jabón**, de ahí la insistencia en el lavado de manos. Para que el lavado sea eficaz es necesario **frotar enérgicamente durante 15 ó 20 segundos, palma, dorso y entre los dedos; enjuagarse bien y secarse con papel**. Es conveniente cerrar el grifo y abrir la puerta del baño con papel para evitar una nueva contaminación.
- Cubrirse la boca y nariz al toser y estornudar con

pañuelos de papel y tirarlos a la basura.

- Si no se tiene pañuelo de papel, toser y estornudar **sobre la manga de la camisa** para no contaminarse las manos.
- Evitar tocar con las manos los ojos, la nariz o la boca.
- No compartir objetos personales, de higiene o aseo (vasos, toallas...).
- **Si se tiene gripe:** quedarse en casa 7 días y evitar los lugares donde haya mucha gente.
- **Si no se tiene gripe:** evitar los lugares donde haya mucha gente ya que es más fácil contagiarse.
- Dormir bien, hacer una alimentación saludable, beber agua, llevar una vida físicamente activa y evitar las bebidas alcohólicas y el tabaco.
- 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 gotitas que los propios enfermos expulsan al hablar, toser o estornudar. Pero si no se usan correctamente se puede aumentar el riesgo de transmisión. **Las medidas recomendadas anteriormente para evitar el contagio son más efectivas.**



- **Ventilar** diariamente la casa, habitaciones y espacios comunes.
- Los virus se eliminan de superficies y objetos de uso común (de muebles, pomos, objetos, ropa, vajilla, encimeras, baño, juguetes, teléfonos...) con productos de limpieza doméstica o utilizando agua a temperatura elevada (70°). Como ya se ha comentado, en dichos lugares pueden permanecer desde horas hasta días;

por eso es importante **limpiar más frecuentemente (al menos a diario) estas superficies con los productos de limpieza habituales.**

- La ropa de cama, toallas, los utensilios y los platos para comer que ha utilizado una persona enferma **no necesitan lavarse por separado**, pero es importante que nadie más use esos artículos si no se lavan primero.

- Lavar la ropa de cama y toallas con los **detergentes habituales** y dejarla secar. Cuando se lleve la ropa a lavar, evitar apoyarla en el cuerpo para no contaminarse. Lavarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos con alcohol después de tocar la ropa sucia.
- Los utensilios para comer deben **lavarse bien** en lavavajillas o a mano con agua y jabón.



Síntomas

Los síntomas son los mismos de la gripe estacional: fiebre, malestar general, escalofríos, dolor muscular y tos. También puede haber aumento de la secreción nasal, dolor de garganta, náuseas, vómitos y diarrea. Si presenta estos síntomas, acuda a su médico.

Es recomendable, al pedir cita, solicitar información sobre si hay algún dispositivo especial en su centro de salud o consultorio para atender los casos de gripe.

Al comienzo de la pandemia, para diagnosticar una infección por virus de la gripe A/H1N1 2009, se obtenía una muestra del aparato respiratorio y se enviaba a un laboratorio de referencia, con el fin de verificar si la enfermedad estaba causada por virus de la gripe y si éste era el nuevo. Actualmente, como el virus ya circula por el país, no es necesaria, de forma generalizada, la obtención de muestras clínicas para análisis de virus, ya que **para el diagnóstico de la mayoría de los casos es suficiente con el criterio clínico (síntomas).**

Como cualquier gripe, **la inmensa mayoría de quienes enfermen se curarán sin secuelas, pasados unos días.** No obstante, hay algunos grupos de personas que tienen más riesgo de padecer un cuadro grave: **niños y adultos con enfermedades crónicas, niños que están en tratamiento prolongado con aspirina, personas muy obesas y mujeres embarazadas.**

DIFERENCIAS ENTRE LA GRIPE Y EL RESFRIADO COMÚN

SÍNTOMAS	RESFRIADO COMÚN	GRIPE
Fiebre	Poco frecuente	Casi siempre fiebre alta y dura varios días
Dolor de cabeza	Poco frecuente	Muy frecuente
Dolores generalizados	Leves	Muy frecuente
Fatiga, debilidad...	A veces	Habitual y puede durar varios días
Cansancio extremo	Nunca	Habitual principalmente al principio
Estornudos	Casi siempre	A veces
Congestión nasal	Frecuente	A veces
Dolor de garganta	Frecuente	A veces
Tos	Tos áspera o perruna	Frecuente y puede ser severa

Ciertos signos representativos

Signos de alerta en niños:

- Respiración acelerada.
- Dificultad para respirar.
- Torpeza de movimientos.
- Dificultad para despertarse.
- Pocas ganas o ninguna de jugar.

Aunque es poco frecuente, a veces la gripe puede evolucionar hacia una situación de mayor gravedad. Es recomendable que las personas enfermas de gripe y quienes las asisten en casa estén **alerta ante la aparición de ciertos signos**. Como la evolución puede ser rápida, se debe buscar atención médica inmediata cuando en una persona con gripe aparezca cualquiera de los signos siguientes:

- Sensación de falta de aire, ya sea en reposo o al hacer esfuerzos físicos.
- Dificultad para respirar.
- Aspecto azulado o amoratado de la piel y los labios.
- Espujo sanguinolento o de color anormal.
- Dolor torácico.
- Alteraciones de la conciencia (confusión, sueño excesivo a deshoras o pérdida del conocimiento).
- Fiebre elevada que persista por más de tres días.
- Caída de la presión arterial.

Tratamiento

Como se ha comentado anteriormente, la mayoría de los procesos gripales (incluidos los causados por la gripe pandémica) cursan sin especial gravedad y curan sin tratamiento específico. Por tanto, únicamente está indicado el **reposo, beber suficiente líquido y medicinas destinadas al alivio de síntomas**, especialmente para bajar la fiebre (antipiréticos) y disminuir el malestar (analgésicos). **El paracetamol cumple esta doble función.**

Existen algunos medicamentos específicos frente a los virus, los antiviricos, entre los que se encuentran el **oseltamivir** y el **zanamivir** que muestran actividad frente al virus de la gripe. El efecto de estos medicamentos consiste en **reducir la duración de los síntomas y disminuir las complicaciones**, siempre que se administren con los primeros síntomas. Estos antiviricos no curan la enfermedad ni evitan que se transmita, por lo que sólo están indicados en situaciones en las que la gravedad lo requiera o en aquellos casos que presenten alguna condición que les haga susceptibles de padecer un proceso gripal grave. **Quienes no pertenezcan al grupo de personas en las que está indicada la administración de antiviricos, no los necesitan.** Además, su uso excesivo e indiscriminado aumenta las posibilidades de que se produzcan resistencias y no se puedan utilizar incluso en los casos graves, por lo que sólo deben usarse **cuando lo prescriba un médico**. Los antibióticos no sirven para tratar las infecciones víricas, por lo que no están indicados. Sólo son útiles, siempre bajo prescripción médica, cuando hay complicaciones de origen bacteriano.

Para más información o en el caso de que tenga previsto viajar a otros países consulte en el portal sanitario MurciaSalud (www.murciasalud.es) o en teléfono de atención a la gripe 900 12 12 12.

Gripe A

Los pequeños gestos
nos protegen a todos

Toda la información en
900 12 12 12
www.murciasalud.es



Más información:

Ministerio de Sanidad y Política Social (www.msps.es)
Ministerio de Asuntos Exteriores y Cooperación MAEC (www.maec.es)
Organización Mundial de la Salud (www.who.int/es)
Centro de Control de Enfermedades Europeo (ECDC) (inglés) (www.ecdc.europa.eu)
Centro de Control de Enfermedades de EEUU (www.cdc.gov/spanish)