



Gripe A

Los pequeños gestos
nos protegen a todos

Toma medidas y protégete de la Gripe A
Unos simples gestos te ayudan a prevenir el contagio

¿Qué es una gripe y qué es una pandemia?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en España el efecto de la enfermedad es leve y evoluciona sin complicaciones. La propagación internacional del virus persistirá en las próximas semanas y meses, por lo que **hay que estar alerta, pero sin alarmas**, siendo muy útil saber cómo podemos frenar su avance y evitar su contagio.

En España todas las medidas de prevención están activadas y nuestro Sistema Nacional de Salud está preparado para afrontar la situación.

Una gripe es una enfermedad infecciosa causada por un virus, que se manifiesta fundamentalmente con síntomas respiratorios. Una pandemia es una epidemia que afecta a muchos países al mismo tiempo.

La gripe pandémica A/H1N1 la produce un virus, tiene síntomas similares a la gripe estacional, y se considera pandémica porque, al estar causada por un nuevo subtipo del virus de la gripe, no estamos inmunizados aún y hay mucha gente que estará en riesgo de contraerla.



¿Cuáles son los síntomas?

Son similares a los de la gripe estacional: fiebre, malestar general, escalofríos, dolor muscular y tos. Puede haber también un 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.

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

¿Hay grupos de población más débiles frente a la infección?

Como en 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 en tratamiento prolongado con aspirina, personas muy obesas y mujeres embarazadas**, por lo que deben de extremar las precauciones y seguir las normas de prevención recomendadas.



¿Cómo se contagia?

- El virus se transmite a través de las pequeñas gotas que salen de la nariz o de la boca de una persona enferma de gripe al hablar, toser o estornudar sin taparse la boca y la nariz con un pañuelo.
- Superficies: si una persona tose o estornuda en la mano y luego toca un objeto o superficie (barandillas, manivelas de puertas, teclados y ratones de ordenador, teléfonos...), el virus permanece en lo que ha tocado, por lo que, si otro individuo entra en contacto con ello, llevándose su mano a boca o nariz, se puede contagiar también.

Medidas preventivas para evitar contagiar y ser contagiados



Medidas de higiene:

- Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con pañuelos de papel y tírelos a la basura.
- Si no tiene pañuelo de papel, tosa y estornude sobre la manga de su camisa para no contaminarse las manos.
- Evite tocarse con las manos los ojos, la nariz o la boca.
- Evite saludar dando la mano o con besos.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón (durante 15-20 segundos), y sobre todo después de toser o estornudar.
- No comparta objetos personales, de higiene o aseo (vasos, toallas...).

Medidas en nuestro entorno:

- Ventile diariamente la casa, habitaciones y espacios comunes.
- Limpie con frecuencia las superficies y objetos de uso común con productos de limpieza habituales (ropa, vajilla, encimeras, baño, pomos, juguetes, teléfonos...).
- No se ha comprobado que el uso generalizado de mascarillas por la población general reduzca la propagación, y menos aún en espacios abiertos. De hecho, si no se usan correctamente, puede aumentar el riesgo de transmisión.

Otras medidas:

- Si tiene gripe, quédese en casa 7 días y evite los lugares donde haya mucha gente.
- Si no tiene gripe, evite los lugares donde haya mucha gente, ya que es más fácil contagiarse.
- Duerma bien, lleve una alimentación saludable, beba agua, mantenga una vida físicamente activa, y evite las bebidas alcohólicas y el tabaco.
- Si tiene síntomas de la enfermedad, contacte con los servicios sanitarios llamando al **112**.

Para información general sobre la gripe, utilice el **900 12 12 12**.

¿Cómo hay que lavarse las manos para evitar propagar el virus?

- Las manos deben lavarse frecuentemente **con agua y jabón durante 15-20 segundos**, y sobre todo después de toser o estornudar.
- Es necesario frotar enérgicamente palma, dorso y entre los dedos.
- Enjuagarse bien y secarse con papel.
- Cerrar el grifo y abrir la puerta del baño con papel.

¿Cómo hay que limpiar las superficies para prevenir?

- Se deben mantener limpias las superficies (especialmente mesitas de noche, baños y cocinas, y juguetes de los niños) pasándoles un trapo **con un limpiador o detergente doméstico**.
- La ropa, toallas o vajilla utilizada por una persona enferma no necesitan ser lavadas por separado, aunque sí es fundamental que, mientras estén en uso, sólo las utilice esa persona.

¿Existen medicamentos para la gripe pandémica A/H1N1?

La mayoría de los procesos gripales (incluidos los causados por la gripe pandémica) cursan sin gravedad, por lo que únicamente está indicado reposo, beber suficiente líquido, y medicinas destinadas al alivio de síntomas, especialmente analgésicos.

En el caso de ser necesarios los antivíricos, serán **prescritos por un médico** y bajo su supervisión. El mal uso de estos fármacos puede producir resistencias, inutilizándolos para posibles casos de gravedad. Además, los antivíricos no evitan la transmisión de la enfermedad, por lo que no están indicados para tratar a quienes estén o hayan estado en contacto con personas enfermas.

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)