



Información general gripe A/H1N1

Como todos sabemos, desde hace algunos meses nos encontramos en situación de pandemia global de Gripe A, también llamada H1/N1,. Actualmente nos encontramos en la fase 6 en la que se prevé que todos en mayor o menor medida vamos a estar en contacto con el virus.

Dado la cercanía del comienzo de curso es preciso que estemos preparados para evitar contagiarnos, y en el caso de estar enfermos tomar las medidas para no transmitir la gripe a otras personas.

A continuación se describen una serie de cuestiones básicas y las medidas preventivas frente a la gripe A, tanto en el entorno laboral como en cualquier ámbito de su vida, que por su similitud pueden aplicarse también a la gripe común, así como las instrucciones de actuación en el caso de resultar contagiado.

Esta Información está basada en las recomendaciones facilitadas por el Ministerio de Sanidad y Consumo y el Ministerio de Trabajo y la Sociedad de Prevención de Ibermutuamur

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad infecciosa que produce fundamentalmente síntomas respiratorios, está causada por un virus y se contagia muy fácilmente.

¿Qué es la gripe por el nuevo virus A/H1N1?

La gripe por el nuevo virus A/H1N1 (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 y hay muchas personas que estarán en riesgo de contraerlo.

En contraste, muchas personas tienen inmunidad frente a los virus de la gripe estacional (la gripe que se presenta fundamentalmente en invierno todos los años) por lo que la población susceptible de infectarse es menor.

¿Cómo se contagia el virus A/H1N1?

El contagio, al ser también un virus de la gripe, 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. Estas microgotas respiratorias 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.

¿Qué se puede hacer para evitar el contagio?

Para prevenir la propagación del virus es importante seguir estos consejos:

Medidas generales de higiene

1. **Lavarse las manos con frecuencia.** Esta es la principal medida de higiene. Las gotitas que se emiten al estornudar, toser o hablar pueden quedarse en las manos donde el virus puede sobrevivir unos minutos (menos de 5 minutos): por eso es importante el lavado de manos.
2. **Limpieza frecuente.** El virus pueden depositarse en superficies (de muebles, pomos, objetos...) donde puede permanecer de horas a días: por eso es importante limpiar más frecuentemente (a diario) las superficies de trabajo, con los productos de limpieza habituales.
3. **Taparse** la boca y nariz al estornudar o toser

PROTÉJASE Y PROTEJA A LOS DEMÁS

Medidas de prevención frente a la Nueva Gripe

Al toser, cúbrase la boca

1. Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con **PAÑUELOS DE PAPEL** y tírelos a la **BASURA**.
2. Si no tiene pañuelo de papel, tosa y estornude **SOBRE LA MANGA DE SU CAMISA** para no contaminar las manos.
3. **EVITE** tocarse con las manos los **OJOS, NARIZ y BOCA**.

Lávese las manos frecuentemente

4. **LÁVESE** las manos **FRECUENTEMENTE** con jabón (durante 15-20 segundos), y sobre todo después de toser o estornudar.
5. **NO COMPARTA** objetos personales, de higiene o aseo (vasos, toallas...).
6. **VENTILE** **DIARIAMENTE** la casa, habitaciones y espacios comunes.
7. **LIMPIE** **LAS SUPERFICIES Y OBJETOS** de uso común con los productos de limpieza habituales (encimeras, baños, manillas, pomos, juguetes, teléfonos).



Medidas preventivas en lugares de trabajo

1. **Ser prudente en los saludos** y lavarse las manos siempre después de estar en contacto físico con otras personas.
2. Tratar de **no usar** el teléfono, escritorio u otras herramientas de trabajo y **equipo de otros compañeros**. En el caso de que sea preciso, mantener limpias las superficies y objetos comunes que se toquen con frecuencia (por ejemplo, teléfono, teclados, etc.).
3. En el caso de declararse una situación de alerta, declarada por las Autoridades Sanitarias, reducir al mínimo las reuniones en grupo y los desplazamientos en medios de alta concurrencia, utilizando, a ser posible medios telemáticos. Si por la naturaleza del trabajo a realizar las reuniones o los desplazamientos no pueden evitarse, tratar de no estar en estrecho contacto con otras personas y asegurarse que las estancias donde te encuentres estén bien ventiladas

Otras Medidas:

Si estas con gripe: quédate en casa 7 días y evita los lugares donde haya mucha gente

Si no tienes gripe: evita los lugares donde haya mucha gente ya que es más fácil contagiarse

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

Si tienes síntomas de la enfermedad contacta con los servicios sanitarios llamando al 112.

¿En qué periodo se puede contagiar el virus?

El virus de la gripe 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.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe A/H1N1?

Los síntomas son los de cualquier gripe: puede aparecer tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, fiebre de más de 38º -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 bastante leve en la mayoría de los casos.

¿La gripe puede ser grave en algún caso?

Al igual que en los casos de gripe estacional, esta gripe podría ser grave para algunos grupos más vulnerables de la población como son: embarazadas, 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.

¿Qué puedo hacer para protegerme/evitar contagiarme si estoy embarazada?

Las embarazadas son más susceptibles a todas las infecciones porque su sistema inmunitario está disminuido de manera natural. Por este motivo y en relación a la Gripe, es importante que cumpla de manera continuada las mismas medidas preventivas que la población.

¿Puede continuarse la lactancia materna si se tiene gripe por nuevo virus A (H1N1)?

La leche materna contiene anticuerpos que protegen al bebé de numerosas enfermedades. Así, se aconseja mantener la lactancia aunque la madre contraiga la gripe o haya estado en contacto con casos confirmados o sospechosos, o este tomado antivirales por prescripción médica. La cantidad de antiviral que se segrega en la leche materna es insignificante.

Para evitar la transmisión de la gripe al niño, la madre debe ser especialmente cuidadosa con las medidas higiénicas habituales.

¿Cuánto tiempo se necesita para saber si un caso en estudio tiene la gripe?

En 48 horas puede saberse el resultado de las pruebas de laboratorio, aunque desde que la muestra se obtiene hasta que llega el resultado definitivo, se puede tardar algo más.

¿Podemos estar tranquilos ante la situación actual?

Sí, aunque es importante seguir las recomendaciones indicadas anteriormente para evitar 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.

¿Hay vacuna para el nuevo virus?

De momento no, pero se está trabajando para producirla y se prevé que pueda estar disponible pronto.

¿Existen medicamentos para el tratamiento de la gripe?

Sí., 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.

Los antivirales deben ser prescritos siempre por profesionales médicos. El uso irresponsable de estos medicamentos puede contribuir a crear resistencias del virus lo que reduciría su eficacia.

La gripe está causada por un virus, por lo que los antibióticos no están indicados. Sólo son útiles, siempre bajo prescripción médica, en el caso de producirse complicaciones bacterianas.

¿Es recomendable el 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.

Las medidas recomendadas para evitar el **contagio** son más efectivas.

¿Se puede viajar a otros países?

Sí. Ni España ni los organismos internacionales (Organización Mundial de la Salud, CDC, Unión Europea) recomiendan restringir los viajes a causa de esta nueva gripe AH1N1.



La gripe por A/H1N1 ha sido confirmada ya en muchos países del mundo, por lo que la restricción de los viajes tendría un escaso o nulo efecto en la propagación de la enfermedad.

Las personas que viajen se pueden proteger a sí mismos y a los demás manteniendo las recomendaciones higiénicas que son medidas prudentes que pueden limitar la propagación de muchas enfermedades transmisibles, no sólo la de la gripe por A/H1N1.

Como recomendación general, las personas enfermas deberían aplazar los viajes que tengan previstos, y los viajeros que regresen a su lugar de origen y enfermen, deberían recibir la necesaria atención médica.

Para más información se puede consultar:

Teléfono de Información y Atención al Ciudadano: **901 400 100**

- Web de la Consejería de Sanidad y Consumo de la Región de Murcia <http://www.murciasalud.es/principal.php>
- Web del Ministerio de Sanidad y Consumo: <http://www.msc.es/>
- Web de la Organización Mundial de la Salud: http://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pork_safety/es/index.html 