



Pamplona, 20 de julio de 2009

## INFORMACIÓN ACTUALIZADA SOBRE LA GRIPE A

Dado el nivel actual de alerta (nivel 6, pandemia) decretado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la actualidad toda aquella persona con fiebre superior a 38° C y síntomas de infección respiratoria aguda es considerado caso “probable” de infección por nuevo virus de la gripe A (H1/N1), razón por la cual ya no es necesario realizar un estudio virológico completo.

A pesar de las noticias diarias en los medios de comunicación, algunas de ellas algo alarmistas, la evolución de los pacientes diagnosticados está siendo benigna en la inmensa mayoría de los casos; la gripe A está cursando de forma incluso más leve y autolimitada que la gripe estacional o invernal.

**¿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.

**¿Qué es una pandemia de gripe?** La pandemia es una epidemia que afecta al mismo tiempo a muchos países en el mundo.

**¿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.

**¿En qué periodo se puede contagiar el virus?** El virus se puede transmitir desde 1 día antes de empezar con los síntomas hasta 7 días después. Su máxima capacidad de contagio se produce los 3 primeros días desde que empiezan los síntomas. Para asegurarse de que no se transmite a otras personas, es aconsejable quedarse en casa hasta que desaparezca la fiebre y los síntomas respiratorios.

**¿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 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 puede continuar con tos una semana y sentir cansancio durante las semanas siguientes al inicio de la enfermedad.

**¿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: tercera edad, niñas y niños, embarazadas, 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.

**¿Podemos estar tranquilos ante la situación actual?** Sí. Es importante seguir las recomendaciones 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.

**¿Hay vacuna para el nuevo virus?** De momento no, pero se está trabajando para producirla y se prevé que pueda estar disponible para el otoño. Las vacunas que se usan contra la gripe estacional (la gripe que se presenta fundamentalmente en invierno todos los años) todavía no han demostrado eficacia frente al nuevo virus.

**¿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, etc. En España se dispone también de tratamientos antivirales que pueden resultar útiles: oseltamivir (Tamiflu®) y zanamivir (Relenza®). Estos medicamentos actúan haciendo que haya menos síntomas, que sean más leves y son útiles para evitar posibles complicaciones. Los antivirales deben ser prescritos siempre por profesionales médicos, y sólo en casos seleccionados. El uso irresponsable de estos medicamentos puede contribuir a crear resistencias del virus, lo que reduciría su eficacia. Estos medicamentos no se dispensan en las farmacias y deben ser prescritos por un médico. La gripe está causada por un virus, por lo que los antibióticos no están indicados.

No es necesario administrar rutinariamente el tratamiento con antivirales como oseltamivir (Tamiflu®) o zanamivir (Relenza®). Solo estará indicado el tratamiento en aquellos pacientes pertenecientes a los grupos de riesgo citados anteriormente. El inicio del tratamiento debe hacerse en las 48h posteriores al comienzo de los síntomas.

**¿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. No se recomienda el uso de mascarillas para la población general. Sólo se



recomienda usarlas a las personas enfermas mientras están en contacto con otras personas y a las personas que las cuidan.

**¿Se puede viajar a otros países?** Sí. Ni España ni los organismos internacionales (Organización Mundial de la Salud, Center for Disease Control de los Estados Unidos, 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 mismas y a los demás manteniendo unas sencillas recomendaciones higiénicas. Se trata de unas medidas que pueden limitar la propagación de muchas enfermedades transmisibles, no sólo la de la gripe por A/H1N1, y entre las que se encuentran las siguientes: lavarse las manos regularmente con agua y jabón, taparse la boca al toser o estornudar, ponerse en contacto con los servicios sanitarios en caso de síntomas de gripe y prestar atención a la posible aparición de síntomas hasta 7 días después de volver del viaje. 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 prevenir la propagación del virus es importante seguir estos consejos:**

- 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).
  - También pueden depositarse en superficies (de muebles, pomos, objetos...) donde el virus puede permanecer de horas a días: por eso es importante limpiar más frecuentemente (a diario) estas superficies con los productos de limpieza habituales.
- Taparse la boca y nariz al estornudar o toser (preferiblemente con el codo) y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Si tienes gripe, quédate en casa hasta que desaparezca la fiebre y los síntomas respiratorios y evita los lugares donde haya mucha gente

**¿Debo solicitar la baja laboral si tengo un cuadro gripal?**

Debe acudir al Servicio de Medicina de Familia, donde se valorará la necesidad y duración de la baja laboral.

**Dr. José Javier Varo**

Servicio de Urgencias y Medicina de Familia

**Dr. José Luis del Pozo**

Área de Enfermedades Infecciosas