

BUENAS PRÁCTICAS PARA PREVENIR LA GRIPE A

¿QUÉ ES LA GRIPE A?

La gripe A es una enfermedad infecciosa causada por un nuevo subtipo del virus de la gripe A (H1N1). Periódicamente los virus pueden combinarse dando lugar a tipos distintos a los existentes, esto provoca que el organismo no disponga de defensas y en consecuencia, el contagio sea habitual y más frecuente que en casos de gripe estacional -la que se presenta cada año en los meses de invierno-.

¿CÓMO PODEMOS PREVENIRLA?

Llevar a la práctica un conjunto de recomendaciones higiénicas es la mejor herramienta para prevenir el contagio de la enfermedad. Dentro de estas medidas podemos destacar:

1. Estornudar o toser tapándose la boca y la nariz con un pañuelo de papel. A continuación, tirar dicho pañuelo a la basura.
2. Lavar las manos frecuente y correctamente. Usar jabón líquido o alcohol-gel.
3. Evitar los besos y el contacto muy próximo.
4. Evitar compartir cubiertos, vasos u otros objetos que estuvieran en contacto con saliva o secreciones.
5. Ventilar asiduamente las zonas de trabajo y descanso.
6. Limpiar frecuentemente las áreas y superficies de trabajo y descanso, pomos de puertas, instalación de aire acondicionado y demás objetos.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

La transmisión de la gripe tiene lugar a través de las gotitas de saliva u otras secreciones que pueden ser expulsadas al estornudar, toser o hablar.

¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

Los síntomas que pueden denotar el contagio de la gripe A son:

1. Fiebre mayor de 38°C
2. Tos
3. Malestar general

Además de los anteriores, también se podría padecer dolor de cabeza, estornudos, dolor de garganta, dolor muscular. En menor proporción, podrían observarse vómitos y diarreas.

¿CUÁLES SON LOS GRUPOS DE RIESGO?

1. Sin distinguir entre edades, los que padezcan de:

- Enfermedades del corazón, excepto en caso de hipertensión.
- Enfermedades respiratorias crónicas.
- Diabetes en tratamiento con fármacos.
- Insuficiencia renal moderada-grave.
- Enfermedades de la sangre como hemoglobinopatías o anemias moderadas o graves.
- Personas sin bazo.
- Enfermedades neuromusculares graves.
- Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas.
- Inmunosupresión incluyendo la producida por el VIH o las producidas por los fármacos que toman las personas transplantadas.
- Obesidad mórbida.

2. Los menores de edad que reciban tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico (aspirina).

3. Las embarazadas, ya que tienen naturalmente reducido el sistema inmune.

¿QUÉ HACER SI TENEMOS SÍNTOMAS DE GRIPE A?

En caso de sintomatología leve, y si así lo prescribe el médico, puede recuperarse en su domicilio bajo su seguimiento. Es aconsejable beber líquidos como agua o zumos abundantemente, tomar antitérmicos y analgésicos siguiendo las instrucciones de los profesionales sanitarios y extremar las medidas higiénicas.

Sin embargo, aun con síntomas leves, si se pertenece a un grupo de riesgo debe contactarse con los servicios sanitarios de la Comunidad Autónoma.

Por otra parte, las personas con síntomas de gripe A y que tengan dificultad para respirar, empeoramiento de repente, empeoramiento después de una semana de enfermedad y/o síntomas distintos a los habituales deben ponerse en contacto con los servicios sanitarios de la Comunidad Autónoma.

¿CÓMO ACTUAR EN LA EMPRESA?

Primeramente debemos:

1. Designar un coordinador y un equipo, incluyendo el servicio de prevención de riesgos laborales, que se encarguen de planificar, actualizar y poner en marcha las actuaciones pertinentes en caso de pandemia en la empresa.
2. Estar informado sobre la gripe a través de fuentes fiables tales como el Ministerio de Sanidad y Política Social en su página web www.msps.es
3. Identificar a los trabajadores y clientes clave con necesidades especiales (trabajadores pertenecientes a grupos de riesgo, embarazadas o en periodo de lactancia e inmunodeprimidos), incluyendo dichas necesidades en el Plan de Actuación de la empresa.
4. Realizar simulacros del Plan.
5. Elaborar y mantener actualizado un Plan de Comunicaciones para casos de emergencias donde se incluya el nombre de las personas a contactar.
6. Identificar las áreas, empleados y productos/servicios principales que se requerirían para no detener el trabajo en la empresa durante una pandemia.
7. Determinar cuáles son los documentos esenciales en la empresa, asimismo designar el personal necesario para acceder a los mismos si fuese necesario.
8. Colaborar e informar a los servicios de salud pública.

Otras medidas que afectan directamente a los trabajadores son:

1. Asegurarse de que los trabajadores cuentan con información sobre la gripe - medidas preventivas, fuentes de consulta...-, así como sobre el Plan de Actuación y Comunicación de la empresa.
2. Modificar las conductas sociales entre empleados y clientes reduciendo la frecuencia y el tipo de contacto entre personas en caso de pandemia.
3. Contar en la empresa con jabón para las manos, pañuelos desechables, papeleras...
4. Tener en cuenta las recomendaciones dadas por las Autoridades Sanitarias en cuanto a la vacunación antigripal.
5. Valorar la posibilidad de que los empleados puedan trabajar desde casa o con un horario flexible en caso de que la organización del trabajo así lo posibilite.
6. Serán los médicos de los servicios públicos de salud o los inspectores médicos del INSS los encargados de impartir los partes de incapacidad temporal por enfermedad común a los empleados contagiados o en cuarentena preventiva.