

## **INFORMACIÓN SOBRE LA GRIPE (Actualización 20 Agosto 2009)**

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

La gripe es una enfermedad infecciosa, causada por un virus, que produce, sintomatología general y que se contagia con mucha facilidad.

La gripe por el nuevo virus A/H1N1 o "nueva gripe" la produce un nuevo subtipo del virus de la gripe frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados.

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 la inmunidad?**

Es un estado de defensa que adquiere el organismo después de haber pasado una infección y que le defiende de coger otra, siempre que sea producida por el mismo germen.

### **¿La "nueva gripe" es exactamente igual que la gripe estacional?**

Las dos son producidas por un virus y se manifiestan con los mismos síntomas, siendo prácticamente igual el tratamiento que se aplica en ambas. Sin embargo la gripe A está producido por un subtipo nuevo del virus de la gripe que hasta ahora no había afectado a los humanos.

### **¿Qué es una pandemia de gripe?**

Una pandemia es una epidemia que afecta al mismo tiempo a muchos países del mundo.

Desde el 11 de Junio la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha elevado el nivel de alerta pandémica a Fase 6.

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 pero no un cambio en la gravedad de la enfermedad.

## ¿Cómo se contagia el virus A/H1N1?

El contagio es como el de la gripe estacional: se transmite de persona a persona, principalmente por el aire, en las gotitas de saliva y en las secreciones nasales que se expulsan al toser, al hablar o al estornudar. Estas microgotas respiratorias que contienen el virus pueden quedar en las manos, en las superficies de objetos 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 de la gripe presenta una capacidad máxima de contagio los tres primeros días desde que empiezan los síntomas, pero se puede seguir transmitiendo hasta siete días después, desde el inicio de los síntomas, por lo que se recomienda quedarse en casa durante una semana para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

## ¿Qué se puede hacer para evitar el contagio?

Para prevenir la propagación del virus es importante seguir los siguientes consejos: **A, B, C, D y E**

**A.- A lavarse las manos** con agua y jabón durante aproximadamente un minuto para que el lavado sea eficaz.

- ¿Por qué?
  - El virus de la gripe se transmite por medio de las gotitas de saliva y las secreciones nasales que se expulsan al toser o estornudar. Las gotitas pueden quedar en las manos del enfermo que si no se las lava infectará las superficies que toque, muebles, pomos, objetos..., que a su vez podrán contagiar a aquellas personas que toquen estas superficies y luego se toquen los ojos, la nariz o la boca.
- ¿Cuándo?
  - Antes y después de tocarse los ojos, la nariz o la boca, atender a una persona enferma, comer, ir al baño, cambiar pañales, etc..
  - Después de: toser o estornudar, viajar en transporte público, volver de la calle, etc.
  - Si no tienes un lugar donde lavártelas, usa eventualmente toallitas que contengan alcohol, que se pueden adquirir en las farmacias.

**B.- Boca y nariz tapadas** al estornudar o toser

- ¿Por qué?
  - El virus de la gripe se transmite de persona a persona por medio de las gotitas que emitimos al hablar, toser y estornudar. Las gotitas

pueden quedar en las manos, por eso es conveniente lavárselas siempre después de toser o estornudar.

- ¿Cómo taparse?
  - Con un pañuelo desechable o papel higiénico que después de usar, tiraremos a la basura.
  - Con la mano, lavándola inmediatamente después.
  - Tosiendo o estornudando en la manga de la camisa o el jersey, a la altura del codo.

**C.- Casa:** Evite las aglomeraciones, pues en ellas es más fácil contagiarse. Si ya se ha contagiado, quédese en casa para evitar contagiar a los demás.

- ¿Cuánto tiempo?
  - El proceso gripal dura aproximadamente siete días por lo que se recomienda permanecer durante esos días en casa.

**D.- Duerma bien,** tenga una alimentación saludable, beba agua en abundancia, lleve una vida físicamente activa, evite las bebidas alcohólicas y el tabaco

- ¿Por qué?
  - Llevar una vida sana nos permite afrontar la enfermedad en las mejores condiciones de salud.

**E.- Enfermedad:** si empieza a tener síntomas de gripe (tos, fiebre, dolores musculares...), contacte con el Teléfono de información de la Gripe que en breve estará en funcionamiento.

### ¿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 -sobre todo los dos primeros días-, dolores musculares, malestar general, congestión nasal y estornudos.

Lo habitual es que la gripe evolucione favorablemente en 2-4 días aunque se puede continuar con tos una semana y sentir cansancio durante los días siguientes.

Hasta el momento la enfermedad es leve en la mayoría de los casos.

### ¿Se puede comer carne de cerdo sin problemas?

Sí. El virus no se transmite por los alimentos. No se contrae la gripe por consumir carne de cerdo o los productos derivados del mismo.

Para más información se puede consultar la Web de la Organización Mundial de la Salud en esta dirección:

[http://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pork\\_safety/es/index.html](http://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pork_safety/es/index.html)

### ¿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. **EXCEPCIONALMENTE** podría ser grave en personas sanas que no pertenecen a estos grupos de riesgo.

### ¿Cuáles son los grupos de población de alto riesgo de complicaciones por gripe?

- Embarazadas.
- Personas con enfermedades crónicas (cardiovasculares, respiratorias, diabetes en tratamiento farmacológico, insuficiencia renal o hepática moderada-grave, enfermedades neuromusculares, falta de bazo)
- Obesidad mórbida.
- Inmunodeprimidos.
- Niños y adolescentes menores de 18 años que reciben tratamiento prolongado con ácido acetil salicílico.

### ¿Hay casos confirmados en España de personas infectadas por el virus A/H1N1?

Sí. Los últimos datos del Ministerio nos aportan información actualizada del número de afectados en España, la mayor parte de los cuales ya han superado la enfermedad.

### ¿Podemos estar tranquilos ante la situación actual?

Sí. Es importante seguir las recomendaciones **A, B, C, D y E** para evitar y enlentecer la propagación del virus.

En la Comunidad Castellano-Manchega y el resto de 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?

Actualmente se está trabajando en el desarrollo y producción de una vacuna para este virus, y se prevé que pueda estar disponible en unos meses.

### ¿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 como el oseltamivir y el zanamivir. 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**. El uso irresponsable de estos medicamentos puede contribuir a crear resistencias del virus lo que reduciría su eficacia.

### ¿Hay que dar antibióticos?

No. La gripe está causada por un virus, por lo que los antibióticos no están indicados.

Sólo son útiles en el caso de producirse complicaciones bacterianas y siempre bajo prescripción médica.

### ¿Es recomendable el uso de mascarillas?

No se ha comprobado que el uso generalizado de mascarillas 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.

Las medidas recomendadas para evitar el contagio son más efectivas.

### ¿Puede una mujer embarazada tomar tratamiento contra la gripe?

Sabemos que el embarazo es un factor de riesgo para desarrollar complicaciones de la gripe.

Cualquier embarazada, si presenta síntomas, debe acudir a su médico de familia que, si considera que necesita tratamiento, tanto sintomático como con antivirales, se lo prescribirá.

### **¿Puede una mujer lactante tomar tratamiento contra la gripe?**

Al igual que las mujeres gestantes, ante la duda deberán acudir a su médico de familia, que una vez estudiado el caso pondrá tratamiento sintomático o con antivirales pues el uso de oseltamivir o de zanamivir no está contraindicado durante la lactancia.

### **¿Cuál es el tratamiento que se sigue en los niños?**

Al igual que en los adultos se pueden dar tratamiento con fármacos contra la fiebre, antitusígenos o bien si es necesario con antivirales. El médico decidirá lo que sea más conveniente valorando los síntomas y el estado clínico del paciente.

### **¿Dónde puedo encontrar más información sobre la gripe?**

Ministerio de Sanidad y Política Social: <http://www.msps.es/>

Ministerio de Asuntos Exteriores y Cooperación MAEC: [www.maec.es](http://www.maec.es)

Organización Mundial de la Salud: [www.who.int/es](http://www.who.int/es)

Información sobre los casos de nueva gripe a nivel mundial OMS (Inglés):  
<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>

Centro de Control de Enfermedades Europeo (ECDC) (inglés):  
[http://www.ecdc.europa.eu/en/health\\_content/Articles/article\\_20090425.aspx](http://www.ecdc.europa.eu/en/health_content/Articles/article_20090425.aspx)

Centro de Control de Enfermedades de EEUU:  
<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/influenza-porcina-info-general.htm>

### **¿Los antivirales pueden afectar al feto?**

Estos fármacos se darán **SIEMPRE BAJO CRITERIO MÉDICO**. El Médico será el que decida si una embarazada debe o no tomar este tipo de medicación.

### **¿Dónde se pueden comprar las toallitas con alcohol?**

En las farmacias.

### **¿Si me pongo la vacuna de la gripe de todos los años tengo que volver a vacunarme otra vez de la gripe A?**

Si, la vacuna de la gripe de todos los años no le protege frente a la nueva gripe, pues los virus que la causan no son exactamente iguales.

### **¿Tienen que tomar medicación los familiares de una persona infectada y que está recibiendo tratamiento?**

No, mientras no tengan síntomas de gripe.

Si éstos aparecieran, llame al teléfono de la Gripe, que se pondrá en funcionamiento en breve. Un profesional sanitario valorará su caso, indicándole si lo considera necesario, que acuda a su Centro de Salud, donde le pondrán el tratamiento más adecuado.

### **¿Debo adoptar alguna medida especial en el lavado de la ropa o en la limpieza de los cubiertos de una persona infectada?**

No, la ropa de cama y los utensilios de comida (vajilla, cubiertos, etc) utilizados por una persona enferma, no necesitan ser lavados separadamente, aunque su limpieza debe ser apropiada.

### **ES IMPORTANTE QUE RECUERDE:**

La evolución de la enfermedad sigue siendo favorable, los pacientes responden bien al tratamiento y es comparable a la de la gripe normal.

Dada la levedad de la enfermedad, la mayoría de los pacientes no requieren ingreso hospitalario.

La gripe A (H1N1) se trata con los mismos medicamentos que la gripe común.

En la Comunidad Autónoma de Castilla - La Mancha están activadas todas las medidas de prevención y nuestro Sistema de Salud está preparado para afrontar de manera eficiente esta situación.