

Consejos sobre la Gripe H1N1 (Gripe A)

ATRÁPALO, TÍRALO, MÁTALO

¿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" y que ahora se le llama Gripe pandémica (H1N1) 2009) 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.

¿Existe alguna posibilidad de diferenciar los síntomas de gripe pandémica (H1N1) con respecto a un proceso gripal habitual?

Los síntomas de las gripes (estacional y pandémica (H1N1) 2009) son muy similares, sólo se puede determinar si es uno u otro virus mediante pruebas de laboratorio.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe A (H1N1)?

Los síntomas son similares a los de cualquier gripe: fiebre (más de 38°C), tos y malestar general. También se puede tener dolor de cabeza, dolor de garganta, estornudos, dolores musculares y, a veces, diarrea y vómitos.

Lo más frecuente 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 leve en la mayoría de los casos.

¿Cómo se contagia el virus de la gripe 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. Al estornudar, toser o hablar se emiten pequeñas gotitas de saliva, secreciones nasales que en aquellas personas que padezcan gripe, tendrán virus en su interior. 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.

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 en casa 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 estos consejos:

Al estornudar, toser o hablar se emiten pequeñas gotitas de saliva, secreciones nasales que 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.

- Lavarse las manos con frecuencia: ¡A lavarse las manos! Esta es la principal medida de higiene (evitar contagiar y ser contagiados)
 - 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.
 - 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 la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y justo después tirar el pañuelo usado a la basura. Se debe evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Boca y nariz tapadas al estornudar o toser.

Otras Medidas:

- Si se está enfermo, evitar contagiar a otras personas siguiendo los consejos de los profesionales sanitarios.
- Evitar los besos y contacto muy cercano, así como compartir vasos, cubiertos y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.
- Duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa y evita las bebidas alcohólicas y el tabaco

¿Qué tenemos que hacer si tenemos síntomas de gripe?

En la mayor parte de los casos la gripe se cura sola y no hay que tomar ninguna medida especial, salvo las habituales: beber líquidos en abundancia (agua, zumos...), utilizar los antitérmicos y analgésicos habituales como el paracetamol y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse para evitar así también contagiar a otras personas. Es importante extremar las medidas de higiene.

Las personas con síntomas leves pero que pertenezcan a alguno de los grupos con mayor posibilidad de sufrir complicaciones (embarazadas, enfermedades crónicas, inmunodepresión, etc.) deben ponerse en contacto con los servicios sanitarios siguiendo las indicaciones de su CCAA.

También debe contactar con los servicios sanitarios lo antes posible cualquier persona que presente alguno de los siguientes síntomas ya que pueden indicar progresión hacia una gripe más grave:

- Dificultad para respirar.
- Sensación de falta de aire, ya sea en reposo o al hacer esfuerzos físicos.
- Dolor torácico.
- Espujo sanguinolento o de color anormal.
- Aspecto azulado o amoratado de piel y labios.
- Mareo o alteraciones de la conciencia.
- Fiebre elevada que persista por más de tres días.
- Caída de la presión arterial.
- Empeoramiento repentino.
- Empeoramiento pasados ya 7 días de enfermedad.
- Otros síntomas diferentes de los habituales de la gripe.

En niños, signos que pueden indicar peligro son: respiración acelerada, dificultad para respirar, dificultad para despertarse o no tener ganas de jugar.

¿Cuándo me puedo reincorporar al colegio o al trabajo?

La reincorporación puede tener lugar en el momento que la persona se encuentra bien y no haya peligro de que pueda transmitir el virus. El momento de más peligro de contagio en los adultos es mientras se desarrollan los síntomas continuando este mientras que sigan los síntomas, que normalmente será durante cinco días. Normalmente se puede regresar al trabajo pasados siete días. En los niños, los síntomas continúan durante siete días y podrán regresar al colegio pasados diez días.

¿Cuál es la gravedad de la nueva gripe (H1N1) 2009?

Hasta el momento la enfermedad, es leve en la mayoría de los casos. Lo más frecuente es que la gripe evolucione favorablemente en 2- 4 días aunque se pueda continuar con tos una semana y sentir cansancio durante un par de semanas después del inicio de los síntomas.

Existe una manera muy simple de recordar todas estas recomendaciones:

ATRÁPALO, TÍRALO, MÁTALO

INFORMACIÓN

Páginas Web en español

http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/contenidos/Informacion_General/c_3_informacion_sobre/gripe_porcina/pr eguntas_respuestas_gripe_porcina?perfil=ciud

<http://espanol.cdc.gov/enes/h1n1flu/>

<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/faq/es/index.html>

Páginas Web en inglés

http://www.direct.gov.uk/en/Swineflu/DG_177831

<http://www.nhs.uk/conditions/pandemic-flu/Pages/Introduction.aspx>

<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/>