

¿Cómo podemos actuar para prevenir el contagio?

Pare evitar contagiarse por los virus respiratorios, usted debe:

- Lavarse las manos frecuentemente.
- Evitar el contacto próximo con el enfermo.
- Evitar tocarse la boca, la nariz o los ojos con las manos.
- Mantener una buena higiene personal y de la vivienda.

¿Y si estoy embarazada?

- Si tiene síntomas de la gripe es recomendable consultar a un profesional sanitario. Aunque existe un pequeño incremento del riesgo de complicaciones en la embarazada, principalmente en el tercer trimestre, usted debe saber que las embarazadas no parecen tener más riesgo de contraer la enfermedad y además la gran mayoría van a presentar un cuadro leve que cura solo.

¿Y si estoy dando el pecho a un bebé?

- No se ha demostrado que el virus de la gripe pase a la leche materna. Por este motivo, si usted padece la gripe, no debe interrumpir la lactancia. Durante la lactancia debe extremar las medidas de prevención.

¿Cuándo está indicado tomar los "antivirales"?

- La gran mayoría de los casos de gripe A son leves y curan solos al cabo de una semana, sin necesitar tratamiento con antivirales. Los medicamentos antivirales han demostrado un beneficio poco importante en los pacientes con gripe estacional. Se sabe que acortan un poco (24 horas) la enfermedad, lo que significaría acortar el período de contagio y de tener complicaciones.
- Aún no se dispone de datos sobre su utilidad para disminuir las complicaciones en la gripe A H1N1 aunque parece que puede disminuir la mortalidad en casos de gripe grave.
- Las autoridades sanitarias recomiendan el tratamiento con antivíricos a los enfermos con factores de riesgo para complicaciones o a los que, en su evolución, presentan complicaciones graves. Se emplearán siempre con prescripción médica.

NO SE ACONSEJA EL USO DE ANTIVIRALES PARA PREVENIR EL CONTAGIO.

¿Son útiles las vacunas antigripales?

- La Agencia Europea del Medicamento (EMA) ha aprobado el uso en Europa de vacunas frente al virus A H1N1 2009. El proceso de autorización requiere que las compañías presenten estudios sobre su seguridad y eficacia. La utilidad real de las vacunas se relaciona con la eficacia que se ha obtenido en los estudios presentados para la autorización.

¿Quién deberá vacunarse?

- El Pleno del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud (SNS) aprobó el pasado 22 de octubre el inicio de la vacunación de la gripe A H1N1 en los grupos de riesgo susceptibles:
 1. Trabajadores sanitarios y parasanitarios: tanto de atención primaria como hospitalaria, pública y privada, así como el personal de residencias de la tercera edad y centros de atención a enfermos crónicos.
 2. Trabajadores de servicios públicos esenciales: fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado, bomberos, servicios de protección civil, personas que trabajan en los servicios de emergencias sanitarias y trabajadores de instituciones penitenciarias y de centros de atención al refugiado e inmigrantes.
 3. Adultos y bebés mayores de 6 meses, con un alto riesgo de complicaciones derivadas de la infección por el virus pandémico por sufrir alguna de las siguientes patologías:
 - Enfermedades cardiovasculares crónicas (excluyendo la hipertensión).
 - Enfermedades respiratorias crónicas.
 - Diabetes tipo I y tipo II con tratamiento farmacológico.
 - Insuficiencia renal moderada o grave.
 - Hemoglobinopatías y anemias moderadas o graves.
 - Asplenia.
 - Enfermedad hepática crónica avanzada.
 - Enfermedades neuromusculares graves.
 - Pacientes con inmunosupresión (incluida la originada por infección por VIH o por fármacos o en los receptores de trasplantes).
 - Obesidad mórbida (Índice de masa corporal igual o superior a 40).
 - Niños y adolescentes, menores de 18 años, que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico, por la posibilidad de desarrollar un síndrome de Reye.
 - Mujeres embarazadas.



Preguntas frecuentes sobre la gripe A H1N1-09

INFORMACIÓN DIRIGIDA A LA
POBLACIÓN GENERAL

Sociedad Española de Medicina
de Familia y Comunitaria | Noviembre 09

La gripe A es una enfermedad producida por el virus H1N1 2009, perteneciente a la misma familia del virus de la gripe común o estacional. Se trata de un virus no conocido hasta ahora, que se contagia fácilmente y que ya ha afectado a millones de personas en el mundo. Con los datos que tenemos en la actualidad, sabemos que la mayoría de personas con la enfermedad presentan síntomas leves o moderados con bajo riesgo de complicaciones.

¿Cómo sospechar que tengo la gripe A?

- Los síntomas son similares a los de cualquier cuadro de gripe: fiebre alta, tos, dolor de garganta, mucosidad y secreción nasal, dolor de cabeza, dolores musculares y malestar o debilidad general. Además puede existir diarrea y vómitos.
- Muchos de estos síntomas también están presentes en otras infecciones respiratorias producidas por virus distintos al de la gripe, aunque en la gripe suelen ser más intensos y duraderos.

¿Qué síntomas diferencian la gripe A de la gripe que nos afecta todos los años?

- No hay diferencias en la sintomatología y tampoco parecen existir en la evolución de la enfermedad entre la gripe A y la gripe estacional.

¿Cómo se contagia?

- Al igual que la gripe estacional, la infección se transmite de persona a persona, principalmente a través del aire. Una persona enferma, expulsa al hablar, toser o estornudar, gotitas de saliva o de secreción nasal que contiene el virus y que no se ven a simple vista. Estas gotitas pueden quedar en el aire o depositarse en algunas superficies.
- Al respirar estas gotitas o al tocar con las manos las secreciones o las superficies contaminadas con las gotas y después tocarse la nariz o la boca, se produce el contagio.

¿Existe alguna prueba diagnóstica?

- En la mayoría de los casos tanto la gripe estacional como la gripe A, el diagnóstico se hace por los síntomas y no son necesarias otras pruebas para diagnosticarlas.

¿En qué personas puede presentar una complicación?

- Tienen más probabilidades de presentar una complicación las personas con enfermedades crónicas respiratorias, del corazón, riñón o hígado, diabéticos, embarazadas, personas con el sistema inmunológico debilitado, niños menores de 6 meses de edad y es probable que también en personas con obesidad grave. Aunque a estos grupos de personas se les considera de mayor riesgo, la mayoría no van a presentar complicaciones.

¿Qué hacer ante una sospecha de la enfermedad, es decir si aparecen los síntomas?

- Si tiene síntomas de gripe y no está incluido en los grupos de riesgo ni se encuentra grave, tiene pocas probabilidades de tener una complicación. Por este motivo debe permanecer en reposo en su casa, adoptando medidas para evitar el contagio. No es necesario que acuda a un centro sanitario, si tiene dudas llame al teléfono de atención sanitaria que le hayan facilitado y allí le indicarán la forma correcta de actuar.
- Si pertenece a alguno de los grupos de riesgo, aunque no esté grave, contacte telefónicamente con su centro de salud, para que le informen sobre la forma correcta de actuar.
- Debería solicitar atención médica lo antes posible si presenta síntomas de gravedad como dificultad para respirar o falta de aire, respiración acelerada, color azulado de piel y labios, palpitaciones frecuentes y mantenidas, dolor o presión en el pecho, confusión, desorientación, agitación, convulsiones, mareo brusco, o dificultades para permanecer despierto. También deben consultar lo antes posible todos los niños menores de seis meses o los que presenten dificultad para respirar, rechazo del alimento y/o del juego, irritabilidad excesiva o signos de deshidratación.

¿Cuándo solicitar una consulta telefónica?

- Usted deberá contactar telefónicamente con su centro de salud, si tiene un cuadro de infección respiratoria con fiebre comprobada y pertenece a un grupo de riesgo de complicaciones para la gripe.

¿Cuándo debo acudir a mi centro de salud o a un servicio de urgencias?

- Usted debe solicitar atención de forma urgente si presenta síntomas y/o signos de gravedad, los síntomas empeoran bruscamente, la fiebre elevada se prolonga más de cuatro días o reaparece a partir del séptimo día.

¿Qué medidas deben tomar las personas enfermas?

Las medidas de prevención por parte de las personas enfermas son fundamentales para evitar el contagio y la propagación de la enfermedad en su entorno más cercano. Deben:

- Permanecer en su casa al menos hasta 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido sin que haya necesitado utilizar antitérmicos-analgésicos.
- Evitar el contacto con otras personas, especialmente con los que tengan factores de riesgo. Evitar los saludos con contacto físico (besos, abrazos, estrechar las manos...).
- Para cuidar al enfermo se recomienda que exista un cuidador fijo o un número reducido de personas que no pertenezcan a algún grupo de riesgo. El cuidador debe utilizar guantes y mascarilla desechables antes de contactar con el paciente y de manipular los utensilios que haya podido tocar el enfermo. Después de estar con el enfermo, debe lavarse las manos.
- Cúbrase la boca y la nariz con mascarillas desechables o con algún objeto de tela u otro material si está en contacto con otras personas. Estos medios de protección deberían utilizarse una sola vez.
- Al estornudar o toser, taparse con un pañuelo desechable o con la cara interna del codo, evitando hacerlo con la mano, arrojando después los pañuelos a contenedores de basura con cierre.
- Lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia, sobre todo después de toser o estornudar, de tocarse la boca, la nariz o los ojos; siempre que estén sucias; después de ir al WC y antes de cada comida. También pueden usarse geles o soluciones para manos a base de alcohol al 70%.
- Limpiar las superficies de la casa que hayan podido contaminarse con las secreciones respiratorias del enfermo, con los productos de limpieza habituales.
- Ventilar bien la habitación.
- Tomar medicamentos que alivien los síntomas de la fiebre, malestar general o dolor muscular, como el paracetamol.