

Gripe: preguntas y respuestas

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad infecciosa de origen vírico que produce fundamentalmente síntomas respiratorios, y se contagia fácilmente. Se presenta tanto en forma de casos esporádicos, como de epidemias estacionales y de pandemias. Las epidemias estacionales de gripe (o gripe estacional) se presentan todos los años en invierno (octubre-abril en el hemisferio norte; mayo-septiembre en el hemisferio sur).

¿Qué es la gripe A(H1N1)?

La gripe causada por el virus A(H1N1), que empezó llamándose gripe porcina y "nueva gripe A", la produce un subtipo del virus de la gripe frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados y hay muchas personas que tienen el riesgo de contraerlo.

¿Qué es una pandemia de gripe?

Cuando una epidemia afecta a toda la población mundial y se disemina en un período de tiempo muy corto, hablamos de una pandemia. El Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Gripe, estaba diseñado para responder ante una posible pandemia de gripe aviar por el virus A(H5N1). La aparición del virus A(H1N1) ha supuesto la adaptación del Plan a esta nueva situación, ya que el nuevo virus tiene posibilidades de causar una pandemia (por los motivos mencionados en la pregunta anterior).

¿Cuánto dura una pandemia?

El nuevo virus tenderá a producir varias ondas (período durante el cual ocurren los brotes a través del país). Los grupos de edad y áreas no afectados en la primera pueden ser los más vulnerables en las siguientes. Cada onda puede durar de varios meses y, a diferencia de la gripe estacional, el momento del año en el que aparecen no se puede predecir.

¿Cómo se contagia el virus de la gripe?

El virus infecta a las personas, se reproduce en el tracto respiratorio de los enfermos y se expulsa al toser o estornudar, en las gotitas de saliva. Estas quedan durante un breve tiempo en suspensión en el ambiente pudiendo ser respiradas por personas sanas. Estas gotitas de saliva contaminadas también se van depositando sobre objetos y superficies (mesas, utensilios, pomos

de puertas, asideros, balaustres, etc) y contaminarán las manos de personas sanas que al llevarse las manos a la boca, ojos o nariz se contagiarán del virus gripal.

¿En qué periodo se puede contagiar el virus?

El periodo en el que una persona enferma puede contagiar a otra sana oscila entre las 24 horas anteriores a la aparición de la sintomatología, durante todo el periodo de persistencia de los síntomas, y hasta 7 días después del inicio de los mismos. Los niños pueden tener un período algo mayor de contagiosidad.

¿Qué se puede hacer para evitar el contagio?

Para prevenir la propagación del virus es importante seguir estos consejos: A, B, C, D, y E.

- ¡**A** lavarse las manos! Esta es la principal medida de higiene: Lavarse las manos con frecuencia.
- **B**oca y nariz tapadas al estornudar o toser.
- Si está con gripe: quédese en **C**asa y evite los lugares donde haya mucha gente.
- **D**uerma bien, tenga una alimentación saludable, beba agua, lleve una vida físicamente activa y evite las bebidas alcohólicas y el tabaco.
- Si tiene síntomas de la **E**nfermedad contacte con el Servicio Cántabro de Salud, llamando al “Teléfono de la Gripe **902 43 48 43**” o a su Centro de Salud, donde le orientarán como actuar en función de su situación.

¿Cuáles son las principales medidas de higiene?

Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo. Cúbrase al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo desechable. Luego, lávese las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude.

Lávese las manos con frecuencia. La higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso. En el caso del virus de la gripe, el lavado de manos frecuente con agua y jabón es suficiente y la utilización de desinfectantes antibacterianos no ofrece ninguna ventaja añadida.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden sobrevivir sobre superficies como tiradores de puertas, mesas... durante 2 ó más horas.

¿Cómo me tengo que lavar las manos?

El modo de realizar el lavado de manos es el siguiente: primero mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 15 segundos limpiando entre los dedos y bajo las uñas, posteriormente aclarar con agua, por último secar las manos con una toalla desechable y cerrar el grifo con la propia toalla. Cuando no se disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante para las manos. Si usa gel, frótese las manos hasta que

el gel se seque. El gel no necesita agua para hacer efecto; el alcohol que contiene elimina de sus manos los gérmenes causantes de la gripe.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe son: fiebre elevada (habitualmente superior a los 38°C, sobre todo los primeros días), tos, malestar general, dolor de cabeza, dolores musculares, y dolor de garganta. A los que se pueden sumar congestión nasal, estornudos, y también vómitos y diarrea. Lo habitual es que la gripe evolucione favorablemente en unos pocos días hacia el total restablecimiento. Si los síntomas empeorasen en el transcurso de la enfermedad, esto podría ser debido a la aparición de complicaciones tales como neumonía u otras derivadas de patologías previas de la persona afectada.

¿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: embarazadas, personas con enfermedades crónicas (respiratorias, cardiovasculares, inmunodepresión y otras patologías crónicas). Muy excepcionalmente podrían producirse casos graves en personas que no pertenezcan a estos grupos de riesgo por circunstancias aún sin determinar.

¿El virus afecta por igual a todas las personas?

Los grupos de riesgo para una enfermedad grave y con una mayor mortalidad, no se pueden predecir con certeza. El comportamiento epidemiológico de la nueva gripe A indica que la población joven (aproximadamente entre 10 y 24 años) es más vulnerable al contagio ya que representan la mayor proporción de casos confirmados hasta la fecha. No se puede adelantar si este comportamiento se mantendrá a medio o largo plazo.

¿Tiene relación el nuevo virus de la gripe A(H1N1) con los virus de la gripe porcina?

Las aves y los cerdos, entre otros animales, pueden enfermar de gripe pero cada uno tiene sus virus específicos. El hecho de que los seres humanos estemos cerca de aves y cerdos, permite que, en ocasiones, se combinen entre sí virus de la gripe de distintas especies dando lugar a subtipos nuevos. Según la información que se dispone actualmente, el nuevo virus A(H1N1) es una combinación de 2 virus porcinos (que afecta a los cerdos), que además tenían ya partes de virus aviar (específico de aves) y virus humano. El virus no se transmite por consumir carne de cerdo ni productos derivados del mismo.

¿Podemos estar tranquilos ante la situación actual?

En líneas generales, si podemos estar tranquilos ante la situación actual. Es importante seguir las recomendaciones de las Autoridades Sanitarias que se resumen en los consejos "A, B, C, D, y E" 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 permanentemente en contacto y coordinados entre sí y con los organismos internacionales.

¿Hay vacuna para el nuevo virus?

Actualmente se está trabajando para producirla y se prevé que pueda estar disponible en pocos meses. El Ministerio de Sanidad y Política Social tiene previsto adquirir dosis suficientes para vacunar a los grupos de población vulnerables y se procederá a la vacunación frente a la nueva gripe A después de un plazo de seguridad tras haberse realizado la vacunación de la gripe estacional.

Las vacunas que se usan contra la gripe estacional (la gripe que se presenta fundamentalmente en invierno todos los años) no han demostrado eficacia frente al nuevo virus.

¿Existen medicamentos para el tratamiento de la gripe?

La gripe se trata con medicamentos que alivian los síntomas: bajando la fiebre, disminuyendo la tos, quitando los dolores,... En España se dispone también de tratamientos antivirales que pueden resultar útiles para los afectados con factores de riesgo de complicaciones: oseltamivir (Tamiflu®) y zanamivir (Ralenza®). Estos medicamentos actúan reduciendo la capacidad de multiplicación del virus, haciendo que haya menos síntomas, y que sean más leves. También 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.

En estos momentos, España cuenta con una reserva de antivirales de diez millones de tratamientos, que ya se están usando en los casos en los que está indicado. Estos medicamentos no se dispensan en las farmacias y deben ser prescritos por un médico en aquellos casos que los protocolos establezcan.

La gripe está causada por un virus, por lo que los antibióticos no están indicados. Sólo son útiles, siempre bajo prescripción médica, en el caso de producirse complicaciones por sobreinfecciones bacterianas.

¿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. Las medidas recomendadas para evitar el contagio son más efectivas.

¿Se puede viajar a otros países?

Sí. Ni España ni los organismos internacionales (Organización Mundial de la Salud, Unión Europea) recomiendan restringir los viajes a causa de la gripe A(H1N1). La gripe 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 mismos y a los demás manteniendo unas sencillas recomendaciones higiénicas que son medidas prudentes que pueden limitar la propagación de muchas enfermedades transmisibles, incluyendo la gripe: 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.

POR FAVOR, RECUERDE:

Si presenta síntomas de gripe, LLAME al **902.43.48.43** donde le atenderá personal especializado que le aconsejará sobre las medidas sanitarias a adoptar mas adecuadas en su caso particular.

Y

Utilice los servicios sanitarios de manera responsable para evitar la saturación de los recursos sanitarios por procesos gripales de escasa relevancia que pueden ser tratados con medicamentos sintomáticos convencionales (analgésicos, antitérmicos o antitusígenos) de venta libre en farmacias.

¿Dónde puedo encontrar más información general sobre gripe A?

Página web de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Cantabria.

<http://www.saludcantabria.org/>

Página web del Ministerio de Sanidad y Política Social.

<http://www.msc.es/>

Página web del Ministerio de Asuntos Exteriores y Cooperación con recomendaciones de viaje a México y Estados Unidos.

<http://www.maec.es/es/MenuPpal/Paises/ArbolPaises/Mexico/Recomendaciones%20de%20viaje/Paginas/recoMexico.aspx>

<http://www.maec.es/es/MenuPpal/Paises/ArbolPaises/Estados%20Unidos/Recomendacion es%20de%20viaje/Paginas/recoEstados%20Unidos.aspx>

Página web de la Organización Mundial de la Salud sobre la gripe A(H1N1).

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

Portal sobre gripe A(H1N1) de la Organización Panamericana de la Salud.

http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=805&Itemid=569

Página web de la Secretaría de Salud del Gobierno de México.

<http://portal.salud.gob.mx/>

Página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

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