

**PREVILABOR®**

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

# INFORMACIÓN GRIPE A (H1N1)

**Septiembre 2009**

# Gripe A (H1N1)

## 🚩 ¿Qué es la nueva gripe?

La nueva gripe humana por virus A (H1N1) es una enfermedad respiratoria causada por el nuevo virus de la gripe tipo A (H1N1). Esta enfermedad (que empezó llamándose gripe porcina y "nueva gripe") 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.

## 🚩 ¿Qué es una pandemia de gripe?

Una pandemia de gripe es el brote de una enfermedad provocada por un nuevo virus de gripe que se disemina por todo el mundo. Debido a que el virus es nuevo para las personas, casi todas estarán en riesgo de contraerla

## 🚩 ¿Cuál es la situación actual del virus de la gripe A (H1N1)?

La OMS decidió el 11 de Junio de 2009 pasar a la fase de alarma 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 y no mayor gravedad. De hecho, la OMS califica el estado de la nueva gripe como de pandemia moderada, al referirse a la situación global del virus, si bien recalca que el desarrollo de la pandemia depende de las características sociales y sanitarias de cada país. Por ejemplo, en Europa y, por tanto, en España, la enfermedad es leve y evoluciona sin complicaciones.

***Entrar en Fase 6 se refiere, por tanto, a la extensión del virus y a su transmisión sostenida, no a la gravedad clínica de la enfermedad.***

### ¿Cómo se transmite 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 y 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

El virus no se transmite por consumir carne de cerdo ni productos derivados del mismo.

### ¿En qué periodo es el virus transmisible?

Dado que es un virus nuevo no se ha determinado su periodo de transmisibilidad ni su virulencia todavía. No obstante se estima que puede oscilar 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.

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

Los síntomas de la gripe A en las personas son similares a los de la gripe estacional común, entre los que se incluyen fiebre alta (más de 38º C) de inicio agudo y acompañada por alguno o varios de los siguientes síntomas: respiratorios (tos, mucosidad nasal, dificultad respiratoria), dolor de cabeza, de garganta, dolores musculares y malestar general. Algunas veces, puede asociarse diarrea y vómitos.

Lo habitual 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 puede evitar el contagio y la propagación del virus?

Las medidas de prevención frente a la gripe A(H1N1) son las siguientes:

### Medidas personales:

- Evitar el contacto directo con las personas enfermas o que tengan fiebre y tos.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón (durante 15-20 segundos) o con gel de alcohol, y sobre todo después de toser o estornudar. Esta es la principal medida de higiene.
- 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.

En época invernal refuerce algunas de las acciones para mantenerse sano tales como cubrirse la boca al estornudar y lavarse las manos correctamente. Las bacterias y virus pueden transmitirse de diferentes maneras; una de ellas y la más común es a través de las manos.

Por ello; realizar un buen lavado de manos y estornudar correctamente ayuda a disminuir la transmisión de enfermedades respiratorias. ¡Observe y lleve a cabo los siguientes pasos, mejore su lavado de manos, estornude adecuadamente y reduzca las posibilidades de enfermarse!

## Como lavarse las manos:

Mójese las manos con agua y deposite en las palmas jabón líquido o...



...deposite en la palma de las manos secas una dosis de solución



Frótese las palmas de las manos entre sí y entrelazando los dedos.



Frótese cada palma contra el dorso de la otra mano y entrelazando los dedos.



Frótese las puntas de los dedos...



Alrededor de los pulgares...



Y las muñecas.



Enjuáguese las manos con agua y séqueselas con una toalla de un solo uso o...



...deje que la solución se seque sola.

- Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con pañuelos de papel y tírelos a la basura.
- Si no tiene pañuelo de papel, tosa y estornude sobre la manga de su ropa para no contaminarse las manos.

## Estornuda correctamente:



- Evite tocarse con las manos los ojos, la nariz o la boca.
- No comparta objetos personales, de higiene o aseo (vasos, toallas, etc...).

## Medidas en nuestro entorno:

- Ventile diariamente la casa, habitaciones y espacios comunes.
- Limpie con frecuencia las superficies y objetos de uso común con productos de limpieza habituales (ropa, vajilla, encimeras, baño, pomos, juguetes, teléfonos, etc...).
- Evitar los besos y contacto muy cercano, y no compartir objetos (vasos, cubiertos...), que hayan podido estar en contacto con la saliva o secreciones, para prevenir el contagio a través de gestos de cortesía y de los objetos de uso cotidiano

## 🚦 ¿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 (la mayoría de las mascarillas están diseñadas para evitar la salida de gérmenes de la boca cuando se tose o estornuda, pero no constituyen una barrera eficaz para evitar que entren virus desde el exterior). Pero si no se usan correctamente se puede aumentar el riesgo de transmisión. Las medidas recomendadas para evitar el contagio son más efectivas.

## 🚦 ¿Cuándo se debe utilizar la mascarilla?

No se recomienda el uso de mascarillas para la población general. Sólo se recomienda usarlas a las personas enfermas mientras están en contacto con otras personas y a las personas que las cuidan.

## 🚦 ¿Qué hacer si se tienen síntomas?

Las personas que presenten los síntomas habituales de gripe (fiebre, tos y dolores musculares) y fiebre superior a 38 ° C deben solicitar cita entre las 8 y las 21 horas en su centro de salud habitual, donde recibirán la debida información sobre la atención que precisan. En horario de 21 horas a 8 horas del día siguiente y festivo deben llamar al 112\*

(\*) El teléfono de contacto en todas las Comunidades Autónomas es el 112 excepto en las siguientes Andalucía: 902 505 060, Aragón: 112 y 061, Baleares: 061, Canarias: 012, Cantabria: 942 35 74 18, Cataluña: "Sanidad responde", 902 111 444, Galicia: 061, Comunidad Valenciana: 900 161 161.

### ¿Se puede curar esta gripe?

Esta nueva gripe se presenta actualmente en nuestro entorno con un cuadro clínico leve o moderado. Como la gripe estacional, está siendo tratada mediante antitérmicos y se utilizan fármacos antivirales como oseltamivir y zanamivir, pero siempre bajo prescripción médica para evitar efectos secundarios indeseables. En pacientes con riesgo. Además, por la levedad de la sintomatología que presenta en la mayoría de los casos, las personas que han enfermado por el nuevo virus se recuperan después del tratamiento sintomático y unos días de reposo.

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 bacterianas.

### ¿La edad promedio de los casos está aumentando?

A medida que la enfermedad se propaga en las comunidades, la edad promedio de los casos aumenta ligeramente. Esto puede ser el resultado de que en muchos países donde ocurrieron los primeros casos se produjeron brotes epidémicos en las escuelas y después en la comunidad. La gripe pandémica difiere en algunos aspectos de la gripe estacional, pues en esta los casos mortales suelen corresponder a los ancianos (mayores de 65 años). Sea como fuere, aún no se conocen bien las características epidemiológicas de la pandemia porque en muchos países están circulando al mismo tiempo los virus de la gripe estacionales y el virus de la gripe pandémica (H1N1) 2009, además de que la pandemia es relativamente incipiente.

### ¿Cuáles son los factores de riesgo?

Aún no se han establecido en definitiva los factores de riesgo de la gripe pandémica grave. No obstante, actualmente las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades respiratorias, la diabetes sacarina y el cáncer se consideran factores de riesgo de la forma grave de la gripe pandémica (H1N1) 2009. En varios países, el asma y otras enfermedades respiratorias han sido invariablemente consideradas como trastornos subyacentes que se acompañan de un mayor riesgo de gripe pandémica grave.

Un informe reciente indica que la obesidad puede ser otro factor de riesgo en ese sentido. De igual manera, cada vez hay más indicios de que las embarazadas tienen un riesgo más elevado de sufrir la gripe grave.

Una investigación realizada en los Estados Unidos de América y publicada el 29 de julio en la revista científica The Lancet ha indicado que las embarazadas infectadas por el virus H1N1 pandémico tienen un riesgo mayor de sufrir la forma grave o incluso mortal de la gripe.

De manera análoga, en otros países donde el virus pandémico se está propagando ampliamente se ha notificado un riesgo mayor en las embarazadas, particularmente en el segundo y tercer trimestres del embarazo. También se ha notificado un aumento del riesgo de muerte fetal o aborto espontáneo en las mujeres infectadas

Datos provenientes de pandemias anteriores apoyan también la conclusión de que las mujeres corren un riesgo mayor.

Aun cuando las embarazadas también están en mayor riesgo durante las epidemias de gripe estacional, el riesgo cobra aún más importancia en la pandemia actual, que sigue afectando a personas más jóvenes por comparación con las epidemias estacionales.

La OMS recomienda enérgicamente que, en las zonas donde la infección por el virus H1N1 sea extensa, las embarazadas y el personal sanitario que las atiende deben estar alerta ante la aparición de síntomas gripales.

### **¿Existe una vacuna para este virus de la gripe?**

Actualmente no existe ninguna vacuna disponible para este virus de la gripe. Si bien, los laboratorios están elaborándola al objeto de tenerla disponible antes del comienzo del otoño. De hecho, ya se ha acordado la adquisición de dichas vacunas a través del Ministerio de Sanidad y Política Social y las Comunidades Autónomas.

Las vacunas que se usan contra la gripe estacional (la gripe que se presenta fundamentalmente en otoño/invierno todos los años) sólo son eficaces frente a los virus de la gripe estacional y no han demostrado eficacia frente al nuevo virus.

### ¿Habrá vacunas para todo el mundo?

Habrán vacunas suficientes para todas las personas consideradas de riesgo por los expertos. Según los datos existentes hasta ahora, en la mayoría de los casos, la gripe ocasionada por el virus A (H1N1) no reviste gravedad, por lo que se prevé que únicamente tendrán que ser vacunadas aquellas personas consideradas de riesgo por su situación personal, por lo que no requerirá ser administrada a toda la población.

Las autoridades sanitarias definirán el calendario y los grupos de población que precisan vacunación y planificarán el reparto de antivirales y la adquisición y distribución de la vacuna, en coordinación con las autoridades de la OMS y de la Unión Europea.

Se siguen manteniendo las actuales líneas de coordinación con el Ministerio de Sanidad y Política Social y la OMS en todas aquellas actuaciones relacionadas con la pandemia: prevención, protección y terapéuticas.

### **Fuentes:**

- OMS (Organización Mundial de la Salud).
- Ministerio de Sanidad y Política Social.
- Consejería de Sanidad de Comunidades Autónomas.