



Boletín Informativo - Especial Gripe A

Introducción:

A comienzos del pasado mes de marzo, una gripe que derivaba en muchos casos con problemas respiratorios afectó al 60% de los residentes de La Gloria, Veracruz (México). Un mes más tarde, ya se había extendido por varios estados de México, Estados Unidos y Canadá.

El pasado 30 de abril, la Organización Mundial de la Salud denominó a la enfermedad Gripe A(H1N1) - descripción del virus en que la letra A designa la familia de los virus de la gripe humana - .

Fue el 11 de junio de 2009 cuando la Organización Mundial de la Salud decretó el nivel de alerta 6, con el que la enfermedad pasó a considerarse pandemia. La declaración de pandemia significa mayor propagación, pero no mayor gravedad.

Sin embargo es un hecho que se ha producido una situación de alarma generalizada, que se acrecienta más una vez pasado el verano con la llegada del otoño. Y también es cierto que en algunos casos se ha generado información confusa y dispersa sobre las características de la nueva enfermedad, su propagación, cómo prevenirla, las actuaciones concretas a llevar a cabo y su tratamiento.

El objeto de este documento es reunir los aspectos de interés sobre la enfermedad, y especialmente aquellos que van dirigidos a empresas y trabajadores. En aras a la permanente actualización de la información, cada apartado dispone de enlaces que nos dirigen a los últimos comunicados oficiales, así como a otra información complementaria.

La Gripe A está considerada como enfermedad común, y por tanto se gestiona a través de los Servicios Públicos de Salud, sin embargo Ibermutuamur viene ofreciendo sistemáticamente información exhaustiva, que se va actualizando permanentemente.

1- ¿Qué es la Gripe A?

La Gripe A es una enfermedad respiratoria causada por el nuevo virus de la gripe tipo A/H1N1. Se trata del virus de la Influenza tipo A, que empezó llamándose gripe porcina y “nueva gripe” y está producida por un nuevo subtipo de virus de la gripe frente al cual, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados.

El pasado día 11 de junio, la Organización Mundial de la Salud tomó la decisión de 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. El desarrollo de la pandemia dependerá ahora de las características sociales y sanitarias de cada país.

MÁS INFORMACIÓN:

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

[http://es.wikipedia.org/wiki/Pandemia_de_gripe_A_\(H1N1\)_de_2009](http://es.wikipedia.org/wiki/Pandemia_de_gripe_A_(H1N1)_de_2009)

2- ¿Qué es una pandemia de gripe?

La pandemia es una epidemia que afecta al mismo tiempo a muchos países en el mundo. La situación de pandemia declarada por la Organización Mundial de la Salud implica diseminación, pero no mayor gravedad. De hecho, la OMS ha calificado el estado de la nueva gripe como de pandemia moderada, al referirse a la situación global del virus.

En Europa, y por tanto en España, la enfermedad es leve y evoluciona sin complicaciones.

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

MÁS INFORMACIÓN:

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

3- ¿Qué es la Fase 6?

El principal **objetivo de la Fase 6**, en la que estamos actualmente, es mantener el funcionamiento de los servicios de salud y de otros servicios esenciales.

La diferencia entre la Fase 5 y la 6 consiste en que el objetivo ahora no es contener la difusión de la enfermedad, ya que se asume que está suficientemente extendida en todo el mundo, sino **mitigar su impacto**.

MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.msc.es/gabinetePrensa/notaPrensa/desarrolloNotaPrensa.jsp?id=1558>

4- Situación actual en España (a fecha 1 de octubre)

Como consecuencia de la estrategia acordada por el Pleno del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, y a partir de la información remitida por la Red de Médicos Centinelas del Sistema de Vigilancia de Gripe en España, la tasa estimada de gripe clínica en atención primaria a fecha actual (1 de octubre de 2009) es de 77,88 casos por 100.000 habitantes.

Esto permite calcular que en España se podrían haber producido a la fecha mencionada 34.802 casos de gripe clínica. De los casos analizados, el 90% ha resultado positivo para el nuevo virus de la Gripe A.

La práctica totalidad de los casos cursan con **cuadro leve** y responden a los tratamientos convencionales.

A fecha de 1 de octubre se han producido 46 fallecimientos relacionados con la gripe A (H1N1).

La tasa de letalidad en este momento es de **0,22 fallecidos por cada mil afectados** de gripe A(H1N1) y los grupos de población más afectados continúan siendo adolescentes y adultos jóvenes.

MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/informesGripeA/home.htm>

5- ¿Cómo seguir el estado actual de la enfermedad en España?

El Ministerio de Sanidad y Política Social publica en su página web una lista de comunicados que componen el **INFORME SEMANAL DE SITUACIÓN DE LA GRIPE PANDÉMICA A(H1N1)**.

Desde el 31 de agosto de 2009, fecha del último Pleno del Consejo Interterritorial del Sistema nacional de Salud, y según acuerdo del mismo, la información sobre los fallecidos por Gripe A se comunica semanalmente, **TODOS LOS JUEVES**, a través de la citada web.

En el siguiente acceso directo puede realizarse puntualmente el seguimiento semanal del estado de la Gripe A en España:

MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.mspes.es/servCiudadanos/alertas/informesGripeA/090917.htm>

6- ¿Qué Síntomas y características tiene la Gripe A?

Los síntomas de la Gripe A son similares a los de la gripe estacional común, y destacan los siguientes:

- Fiebre superior a 37,5 grados centígrados
- Signos o síntomas de infección respiratoria aguda
- Tos
- Dificultad respiratoria
- Cefalea o dolor de cabeza
- Rinorrea o inflamación de la mucosa nasal
- Dolor de garganta
- Mialgia o dolores musculares
- Malestar general
- Posibilidad de diarrea y vómitos

MÁS INFORMACIÓN:

<http://salud.practicopedia.com/cuales-son-los-sintomas-de-la-gripe-ah1n1-2104>

7- ¿Cuáles son las principales diferencias entre la Gripe Pandémica y la Gripe Epidémica?

Gripe Pandémica	Gripe Epidémica
Aparecen cada 30/40 años aproximadamente	Aparecen anualmente
En cualquier época del año	En otoño-invierno
Afecta a un mayor número de personas	Afecta hasta el 10-15% de la población
Se estima que causará más fallecimientos que la gripe epidémica, que estará en función de la capacidad de diseminación, de los grupos de población más afectados y de la gravedad de los síntomas que produzca	Origina de 500.000 a 1.000.000 muertes anuales en el mundo
Los grupos con mayor afectación no tienen por qué ser los mismos que los afectados por la gripe Estacional. El riesgo de defunción no está tan circunscrito.	Las muertes se concretan en los mayores de 65 años y en los enfermos crónicos
No se dispone de una vacuna al principio de la pandemia	Existe una vacuna que anualmente se va modificando, según las características de los virus que circulan ese año.

Fuente: Ministerio de Sanidad y Política Social

8- ¿Cómo se transmite la Gripe A?

La Gripe A se transmite de la misma manera que la gripe estacional, principalmente de persona a persona, al toser y/o estornudar.

Pero también se produce contagio por estar en contacto con ambientes u objetos contaminados, tocarlos directamente con las manos y llevárselas luego a la boca.

Es importante señalar que el virus NO se transmite por consumir carne de cerdo ni productos derivados del mismo.

MÁS INFORMACIÓN:

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

9- ¿Durante cuánto tiempo se puede transmitir?

La enfermedad tiene un periodo de incubación de 10 días.

Se estima que la transmisión comprende el periodo que va desde las 24 horas anteriores a la aparición de la sintomatología, hasta siete días después del inicio de los síntomas, y en cualquier caso, hasta al menos 24 horas después de que cesen los síntomas.

MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.informaciongripea.es/preguntas-y-respuestas-mas-frecuentes.html#transmision2>

10- ¿Cómo se previene?

La prevención de la enfermedad contempla un conjunto de medidas, tanto personales como del entorno.

Medidas personales:

- Cubrirse la boca y/o nariz al toser o estornudar con pañuelos de papel y tirarlos a la basura nada más usarlos.
- Si no tenemos pañuelo de papel, toser o estornudar sobre la manga de la camisa para no contaminarse las manos.
- Evitar tocarse con las manos los ojos, la nariz o la boca.
- Lavarse las manos frecuentemente con jabón, durante 15 o 20 segundos, y sobre todo después de toser o estornudar.
- No compartir en ningún caso objetos personales de higiene o aseo.

- Evitar los besos y el contacto cercano

Medidas del entorno:

- Ventilar diariamente la casa, habitaciones y espacios comunes.
- Limpiar con frecuencia las superficies y objetos de uso común con productos de limpieza habituales (ropa, vajilla, encimeras, baño, pomos de puertas y muebles, juguetes, teléfonos, telemandos, dispositivos portátiles, etc.)

MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.informaciongripea.es/la-prevencion-es-la-mejor-medida.html>

<http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/higieneManos.pdf>

<http://www.informaciongripea.es/preguntas-y-respuestas-mas-frecuentes.html#prevencion1>

http://www.quirumed.com/es/Catalogo/ver/1730/Prevencion%20Gripe%20A?gclid=CLn78tqF-5wCFZCB3godrDU_aw

11- ¿Cuál es el tratamiento?

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, etc.

En España se dispone también de tratamientos antivirales que pueden resultar útiles:

- Oseltamivir (Tamiflu®)
- Zanamivir (Relenza®)

Ninguno de estos medicamentos cura. Actúan disminuyendo la duración de la enfermedad en aproximadamente un día y disminuyendo la posibilidad de complicaciones. Por todo ello, actualmente sólo están indicados en personas con gripe que requieran hospitalización o aquellas que, hasta el momento, presentan una mayor probabilidad de sufrir complicaciones.

En estas personas se considera que, ante el diagnóstico de gripe, el beneficio de la administración de estos fármacos supera el riesgo de los posibles efectos adversos que pueden estar presentes en cualquier medicamento.

Como todos los medicamentos, **Tamiflu** y **Relenza**, tienen efectos secundarios y contraindicaciones, por tanto, deben ser prescritos siempre por profesionales médicos. El uso irresponsable de estos medicamentos puede contribuir a crear resistencias del virus lo que reduciría su efectividad.

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.

MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.msps.es/servCiudadanos/alertas/preguntasFrecuentes.htm#enlacez>

12- Vacunación

Actualmente se está trabajando para producir las vacunas y se prevé que puedan estar disponibles antes de finalizar el año.

Serán las autoridades sanitarias las que determinarán la vía más conveniente en su momento para disponer la nueva vacuna.

A través de los servicios públicos de salud se nos informará de la conveniencia o no de tenerse que vacunar.

Las vacunas que se usan contra la gripe estacional no han demostrado eficacia frente al nuevo virus, pero se recomienda que todas las personas pertenecientes a los grupos de riesgo habituales se vacunen, como hacen cada año.

Ibermutuamur, en su calidad de Mutua no puede dispensar vacunas, pero las Sociedades/Servicios de Prevención sí tienen esa autorización por parte del Ministerio. Puede ponerse en contacto con su Servicio de Prevención/Sociedad de Prevención, donde le informarán.

MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.informaciongripe.es/preguntas-y-respuestas-mas-frecuentes.html#vacuna1>

13- Sustento Normativo

La Dirección General de Ordenación de la Seguridad Social dictó una Resolución por la que los periodos de aislamiento preventivo a que se vean sometidos los trabajadores como consecuencia de la gripe producida por el nuevo virus A H1 N1 son considerados como situación de incapacidad temporal derivada de enfermedad común.

Durante ese tiempo, los trabajadores no están afectados, en sentido estricto, por un accidente o por una enfermedad, aunque es evidente que deben estar vigilados y recibir la correspondiente asistencia sanitaria en orden a diagnosticar su estado, lo que les impide trabajar.

Esto da derecho a los afectados a las correspondientes prestaciones siempre que cumplan con los demás requisitos exigidos y en los términos y condiciones establecidos

por las normas del Régimen General de la Seguridad Social en que se encuentre encuadrado el trabajador.

La Resolución es consecuencia de las dudas planteadas a la Dirección General de Salud Pública y Sanidad Exterior, del Ministerio de Sanidad y Política Social, y las autoridades sanitarias de las comunidades autónomas, sobre la desprotección que podrían sufrir los trabajadores que, tras su contacto con un caso de gripe A H1 N1, pudieran estar afectados por dicha enfermedad y que se vean sometidos al aislamiento preventivo hasta que se culmina el correspondiente diagnóstico para evitar los riesgos de contagio.

La Resolución dictada garantiza la protección de los trabajadores ante la falta de respuesta a tal situación en el vigente ordenamiento jurídico y hasta que dicha laguna sea llenada mediante las adaptaciones normativas necesarias.

ACCESO DIRECTO A LA RESOLUCIÓN SOBRE LA GRIPE A:

<http://www.ibermutuamur.es/IMG/pdf/MinisterioTrabajoInmigracion.pdf>

MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.tt.mtin.es/periodico/seguridadsocial/200909/SS20090907.htm>

14- La Gripe A en las empresas

Las empresas y centros de trabajo son lugares donde es fácil el contagio. Cuando un trabajador presenta síntomas de gripe debe contactar telefónicamente con el Servicio Público de Salud (médico de cabecera) que le indicará los pasos a seguir.

Los compañeros de éste que no presenten síntomas pueden hacer una vida normal extremando las medidas de higiene en su lugar de trabajo y en su domicilio.

Durante 10 días deberán prestar atención a la posible aparición de síntomas de gripe, y en ese caso llamarán al médico de cabecera.

PRESTACIONES:

Una vez que hemos contraído la enfermedad, ésta tiene la consideración de Incapacidad Temporal por Contingencia Común, por lo que su tratamiento será el establecido para este tipo de contingencia:

- Los 3 primeros días son a cargo del trabajador
- Del 4º al 15ª son a cargo del empresario
- Desde el 16ª en adelante corresponde a la Entidad Gestora o colaboradora autorizada

PREVENCIÓN:

El Ministerio de Sanidad ha preparado la Guía para la elaboración del Plan de Actuación de las Empresas o Centros de Trabajo, a la que se puede acceder directamente en el enlace del siguiente apartado, y que recoge una serie de medidas y actuaciones de utilidad para que las empresas puedan realizar una planificación correcta y preventiva, que podemos resumir en las siguientes:

1) Designar a un coordinador y a un equipo, que incluya al servicio de prevención de riesgos laborales, con responsabilidades y funciones bien definidas para que se ocupen de la planificación y de las labores de respuesta en caso de pandemia. Este equipo elaborará y mantendrá actualizado el plan de actividades específicas para hacer frente a la pandemia en la empresa o centro de trabajo.

2) Determinar qué áreas y quiénes son los empleados esenciales y cuáles son los productos y servicios fundamentales (materias primas, distribuidores, logística, etc) que necesitará durante la pandemia para no interrumpir el funcionamiento de la empresa o centro de trabajo.

3) Identificar los documentos clave para su empresa o centro de trabajo (bancarios y de auditorías, contratos y acuerdos, excedencias y permisos, préstamos, propiedades y terrenos, planos e inventarios, listas de correo, software, lista de proveedores, etc) y asegurar que se ha designado suficiente personal para acceder a ellos.

4) Seguir las recomendaciones anuales de vacunación antigripal establecidas por las Autoridades Sanitarias.

5) Identificar a empleados y clientes clave con necesidades especiales y asegurarse de que esas necesidades sean incluidas en el plan de preparación de la empresa o centro de trabajo.

6) Distanciamiento social dentro del lugar de trabajo, estableciendo reglas para modificar la frecuencia y tipos de contacto de persona a persona, como por ejemplo, evitar el apretón de manos, sustituir las reuniones cara a cara por videoconferencias, distribuir las mesas de trabajo en la oficina y facilitar y mejorar la utilización de las tecnologías de la información y los sistemas de comunicación. Se recomienda también el distanciamiento social entre empleados y clientes.

7) Teletrabajo y turnos escalonados. Valorar procedimientos para que los empleados puedan trabajar desde casa o con horario flexible, por ejemplo con turnos escalonados.

8) Medidas de higiene: Poner a disposición de los trabajadores suficiente material para el control de la infección, como productos para la higiene de las manos, pañuelos desechables y papeleras para tirarlos en cada una de las oficinas y lugares de trabajo.

9) Formación e información. Establecer y difundir programas y materiales con información básica que incluya los signos y síntomas de la gripe y las formas de contagio, así como estrategias de protección y respuesta tanto para individuos como para familias, que incluyan la higiene de las manos, cubrirse al toser y estornudar y planes de contingencia. Se debe mantener a los empleados informados sobre el plan de preparación y respuesta para la pandemia y ofrecer información en las páginas web, teléfonos de consulta, etc. de los Servicios de Salud Pública de la Comunidad Autónoma a los trabajadores.

15- GUÍAS DE ACTUACIÓN

En los siguientes apartados se ofrecen las guías de actuación específicas publicadas hasta el momento:

- **GUÍA DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS Y CENTROS DE TRABAJO**

<http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/pdf/guiaPlanActuacionEmpresas.pdf>

http://www.ibermutuamur.es/IMG/pdf/GUIA_Resumen_Gripe.pdf

- **GUÍA DE ACTUACIÓN EN CENTROS ESCOLARES**

http://www.msps.es/servCiudadanos/alertas/pdf/09-09-10_Recomendaciones_AmbitoEscolar.pdf

[10_Recomendaciones_AmbitoEscolar.pdf](http://www.msps.es/servCiudadanos/alertas/pdf/09-09-10_Recomendaciones_AmbitoEscolar.pdf)

- **GUÍA DE ACTUACIÓN EN GUARDERÍAS**

<http://www.msps.es/servCiudadanos/alertas/pdf/09-09-11-Guarderias.pdf>

- **GUÍA DE ACTUACIÓN EN EL ÁMBITO FAMILIAR**

http://www.msps.es/servCiudadanos/alertas/pdf/09-09-10_guia_gripe_A_Familias.pdf

16- INFORMACIÓN SOBRE LA GRIPE A, EN LOS BOLETINES INFORMATIVOS DE IBERMUTUAMUR

Boletín informativo nº4. 1 a 15 de mayo de 2009

- **ACCESO DIRECTO AL BOLETÍN**

http://www.ibermutuamur.es/IMG/pdf/Boletin_4.pdf

En este boletín se pueden consultar los siguientes apartados:

- Características
- Cómo actuar ante un paciente sospechoso
- Actuación clínica
- Prevención de la enfermedad
- Recomendaciones de control de la infección

- [Preguntas frecuentes en las mutuas](#)

Boletín informativo nº5. 15 de mayo a 1 de junio de 2009

- **ACCESO DIRECTO AL BOLETÍN**

http://www.ibermutuamur.es/IMG/pdf/BOLETIN_INFORMATIVO_N5_10.pdf

En este boletín se pueden consultar los siguientes apartados:

- Información para empresas y trabajadores sobre la fase actual de la Gripe A

Boletín informativo nº6. 1 a 15 de junio de 2009

- **ACCESO DIRECTO AL BOLETÍN**

http://www.ibermutuamur.es/IMG/pdf/BOLETIN_INFORMATIVO_N6.pdf

En este boletín se pueden consultar los siguientes apartados:

- Seguimiento de la fase actual de la enfermedad
- Declaración de pandemia
- Acceso a las preguntas más frecuentes sobre la Gripe A y sus respuestas.

Boletín Informativo nº 9. 1 a 31 de agosto de 2009

- **ACCESO DIRECTO AL BOLETÍN**

http://www.ibermutuamur.es/IMG/pdf/BOLETIN_INFORMATIVO_No_9.pdf

Es este boletín se pueden consultar los siguientes apartados:

- Resumen de la Guía para la elaboración del Plan de Actuación de las empresas o centros de trabajo frente a emergencias.
- Campaña “la prevención es la mejor medida” del Ministerio de Sanidad y Política Social.

Boletín Informativo nº10. 1 a 15 de septiembre de 2009

- **ACCESO DIRECTO AL BOLETÍN**

http://www.ibermutuamur.es/IMG/pdf/Boletin_no_10.pdf

En este boletín se pueden consultar los siguientes apartados:

- Informe del estado actual de la enfermedad en España.

Boletín Informativo nº11. 15 a 30 de septiembre de 2009

- **ACCESO DIRECTO AL BOLETÍN**

http://www.ibermutuamur.es/IMG/pdf/Boletin_no_11.pdf

En este boletín se pueden consultar los siguientes apartados:

- Informe del estado actual de la enfermedad en España.

PRESENTACIÓN EN POWER POINT SOBRE LA GRIPE A

- **ACCESO DIRECTO A LA PRESENTACIÓN:**

http://www.ibermutuamur.es/IMG/pdf/Nueva_Gripe_A_H1N1_14_09_09.pdf

MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA GRIPE A, EN LA PÁGINA WEB DE IBERMUTUAMUR

Accesos directos a:

- [Guía para la Elaboración del Plan de Actuación de las Empresas o centros de Trabajo Frente a Emergencias.](#)

http://www.ibermutuamur.es/IMG/pdf/Guia_para_la_elaboracion_del_Plan_de_actuacion_de_Empresas_30-07-2009.pdf

- **Recomendaciones de la Guía para minimizar el impacto organizativo de una pandemia de gripe en las empresas.**

http://www.ibermutuamur.es/IMG/pdf/GUIA_Resumen_Gripe.pdf

- **Boletines informativos Ibermutuamur con información de interés para empresas y trabajadores sobre la gripe AH1 N1 .**

<http://www.ibermutuamur.es/Boletines-Ibermutuamur.htm>

- **Información práctica del Ministerio de Sanidad sobre la nueva gripe AH1 N1 (consejos a los viajeros, preguntas y respuestas más frecuentes, etc.)**

<http://www.msps.es/servCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm>

- **Resolución de la Dirección General de Ordenación de la Seguridad Social por la que los trabajadores aislados por el virus de la gripe AH1 N1 serán considerados de baja temporal con cargo a la Seguridad Social.**

<http://www.ibermutuamur.es/IMG/pdf/MinisterioTrabajoInmigracion.pdf>

- **Información del Ministerio de Sanidad sobre cómo detener la propagación de la gripe en el trabajo.**

<http://www.ibermutuamur.es/Como-detener-la-propagacion-de-la.html>

- **Cartel Informativo sobre la Gripe A: la prevención es la mejor medida**

http://www.ibermutuamur.es/IMG/pdf/Cartel_gripe_a_Castellano_baja.pdf

- **Folleto informativo sobre la Gripe A: la prevención es la mejor medida**

http://www.ibermutuamur.es/IMG/pdf/Folleto_gripe_a_castellano_baja.pdf

Más información sobre la Gripe A: www.ibermutuamur.es/gripea

