



INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA GRIPE A

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**.

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.

QUÉ ES UNA PANDEMIA DE GRIPE

Una pandemia es una epidemia que afecta al mismo tiempo a muchos países en el mundo, como es el caso de la gripe A.

La diferencia entre pandemia y epidemia está básicamente en la magnitud que alcanza: cuando una enfermedad afecta a un número de individuos superior al esperado en una población durante un tiempo determinado se dice que hay una epidemia; si esto se extiende a varios países o incluso a todo el mundo, se trata de una pandemia.

QUÉ SIGNIFICA QUE ESTAMOS EN FASE 6 DE ALERTA DE PANDEMIA

El pasado 11 de junio, la Organización Mundial de la Salud (OMS) decidió elevar el nivel de alerta de pandemia de gripe de la fase 5 a la fase 6. Esta fase se caracteriza por una transmisión elevada y sostenida del virus a nivel comunitario en todo el mundo; **esto significa que existe una mayor extensión del virus, pero no por ello una mayor gravedad clínica de la enfermedad**. El desarrollo de la pandemia dependerá ahora de las características sociales y sanitarias de cada país. En España, la enfermedad es leve y evoluciona sin complicaciones.

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**.

La OMS califica el estado de la nueva gripe como de **pandemia moderada** basándose en los siguientes motivos:

>> La mayoría de las personas se recuperan de la infección **sin necesidad de hospitalización ni de atención médica.**

>> En general, la **gravedad en los distintos países parece similar a la observada con la gripe estacional.**

>> Los **hospitales y los sistemas de atención de salud** de la mayoría de los países han sido capaces de atender, hasta el momento, **a todas las personas que lo han requerido.**

CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE A

Los síntomas son similares a los de cualquier gripe:

- > Fiebre (más de 38°C)
- > Tos
- > 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.

CÓMO SE TRANSMITE LA GRIPE A

El contagio 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, estornudar y al hablar.**

Estas microgotas respiratorias pueden quedar en las manos, en las superficies o dispersas en el aire. Por tanto, también se produce contagio por estar en contacto con ambientes u objetos contaminados, tocarlos directamente con las manos y llevárselas luego a los ojos, la nariz y la boca.

No se transmite por consumir carne de cerdo ni productos derivados del mismo.

DURANTE CUÁNTO TIEMPO SE PUEDE CONTAGIAR

El virus se puede transmitir desde 1 día antes de empezar con los síntomas hasta 7 días después, aunque presenta una capacidad máxima de contagio los 3 primeros días desde que empiezan los síntomas.

CUÁNTAS VECES PUEDES CONTAGIARTE DE LA GRIPE A

Sólo una vez. Cuando se ha pasado la gripe A, queda inmunizado para ese virus.

CÓMO SE PREVIENE

La prevención de la gripe A contempla la adopción de una serie de medidas de higiene tanto personales como del entorno:

- >> **Cubrirse la boca y/o nariz al toser y estornudar con pañuelos de papel y tirarlos a la basura.**
Si no tenemos un pañuelo de papel a mano, toser y estornudar sobre la manga de la camisa, pero nunca sobre las manos, para no contaminarlas.
- >> **Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, durante 15 ó 20 segundos, sobre todo después de toser o estornudar.** Esta es la principal medida de higiene. Las gotas que se emiten al estornudar, toser o hablar pueden quedarse en las manos, donde el virus puede sobrevivir unos minutos, por eso es importante el lavado de manos.
- >> **Evitar tocarse con las manos los ojos, nariz y boca.**
- >> **No compartir objetos personales, de higiene o aseo, como vasos, cubiertos, toallas.**
- >> **Evitar los besos, apretones de manos y el contacto cercano.**
- >> **Ventilar diariamente la casa, habitaciones y los espacios comunes.**
- >> **Limpiar a diario las superficies muebles, pomos y objetos de uso común, donde el virus puede llegar a permanecer hasta 24 horas, con los productos de limpieza habituales.**

QUÉ HACER EN CASO DE TENER SÍNTOMAS DE LA GRIPE A

La gripe es una enfermedad común y los casos de gripe deben ser atendidos por el Sistema de Salud Pública.

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.**

Hasta ahora, **la mayoría de los casos** por el nuevo virus de la gripe A (H1N1) **han sido leves, con escasa sintomatología y sin complicaciones.** Esto supone que una gran parte de los pacientes puede recuperarse en su domicilio con el adecuado seguimiento de los profesionales sanitarios, si fuera necesario.

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 Comunidad Autónoma.**

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 que le falta el aire.
- > Dolor torácico.
- > Aspecto azulado o amoratado de piel y labios.
- > Mareo o alteraciones de la conciencia.
- > Empeoramiento repentino.
- > Empeoramiento pasados ya 7 días de enfermedad.
- > Otros síntomas diferentes de los habituales de la gripe.

Si tiene síntomas de la Enfermedad contacte con los servicios sanitarios de su Comunidad Autónoma, llamando 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.

Fuente: Ministerio de Sanidad y Política Social