

## La salud Pública es cosa de todos. Ayuda a prevenir la gripe A

### Información básica que debes conocer

Ante la creciente preocupación que el tema de la Gripe A (H1N1) está produciendo en la sociedad en general, y en el colectivo de la Enseñanza en particular debido al eminente inicio del curso escolar, creemos conveniente la elaboración del siguiente material en la que está resumida la información básica que se debe conocer sobre el tema:

1. En qué consiste la enfermedad.
2. Medidas organizativas que está realizando la Administración.
3. Medidas organizativas e higiénicas a realizar en los colegios.
4. Medidas preventivas higiénicas básicas a adoptar.

### EN QUÉ CONSISTE LA ENFERMEDAD

#### ¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad infecciosa que produce fundamentalmente síntomas respiratorios, está causada por un virus y se contagia muy fácilmente, principalmente a través de otra a través de las gotitas de saliva o secreciones que expulsamos al hablar, toser o estornudar.

#### ¿Qué es la gripe por el nuevo virus A (H1N1)?

La gripe por el nuevo virus A (H1N1) (que empezó llamándose gripe porcina y "nueva gripe" y que ahora se le llama Gripe pandémica (H1N1) 2009) la produce una variación de este virus de la gripe frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados, es decir no tenemos las defensas internas que produce nuestro organismo para enfrentarse a esta enfermedad.

Por el contrario, muchas personas tienen inmunidad frente a los virus de la gripe estacional, bien de forma natural o a través de vacunación, 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 esta gripe. El pasado 11 de junio, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que la pandemia mundial está en marcha; **esto significa que existe una mayor diseminación de la enfermedad pero no por ello una mayor gravedad.**

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.

### **¿Cómo se contagia el virus de la gripe A (H1N1)?**

El contagio es idéntico al 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.
- 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 se puede transmitir desde 1 día antes de empezar con los síntomas hasta 7 días después, presentando su capacidad máxima de contagio los 3 primeros días desde que empiezan los síntomas.

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

Los síntomas son similares a los de cualquier gripe:

- Fiebre (más de 38°C), tos y 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. 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.

### **¿La gripe puede ser grave en algún caso?**

Al igual que en la gripe estacional, esta gripe puede ser grave en algunos casos. Los grupos que parecen presentar mayor probabilidad de sufrir complicaciones son personas, aparentemente de cualquier edad, con:

- Enfermedades del corazón (excepto hipertensión).
- Enfermedades respiratorias crónicas.
- Diabetes en tratamiento con fármacos.
- Insuficiencia renal moderada-grave.
- Enfermedades de la sangre como hemoglobinopatías o anemias si son moderadas o graves.
- Personas sin bazo.
- Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas.
- Enfermedades neuromusculares graves.
- Inmunosupresión (incluida la del VIH-SIDA o las producidas por fármacos que tienen que tomar personas transplantadas).
- Obesidad mórbida (índice de masa corporal de 40 o más).
- Los menores de 18 años que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico (aspirina).
- Las embarazadas.

Es posible que más adelante, con los datos del seguimiento de la pandemia, se identifiquen otros grupos de población con más probabilidad de desarrollar complicaciones.

### **¿Qué tenemos que hacer si tenemos síntomas de gripe?**

1. 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.
  - Es importante extremar las medidas de higiene para evitar contagiar a otras personas.
2. Las personas con síntomas leves pero que pertenezcan a alguno de los grupos con mayor posibilidad de sufrir complicaciones deben ponerse en contacto con los servicios sanitarios siguiendo las indicaciones de su CCAA.
3. Cualquier persona que presente alguno de los síntomas siguientes debe contactar con los servicios sanitarios lo antes posible 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.
- En niños, signos que pueden indicar peligro son: respiración acelerada, dificultad para respirar, dificultad para despertarse o no tener ganas de jugar.

Para evitar alarmismos excesivos, que no la lógica preocupación, y dada la gran cantidad de noticias que aparecerán sobre los posibles fallecimientos debidos a esta enfermedad, es necesario saber que fallecen cada año en España entre 1000 y 4000 personas debido a la gripe común o gripe estacional, generalmente por complicaciones en pacientes con estado de salud delicados. Una cifra que ha sorprendido a la mayor parte de la ciudadanía que pensaba que nadie fallecía de este tipo de enfermedades.

Comparando la estadística En los países del hemisferio sur que ya están pasando su invierno se ha constatado que la mortalidad de la nueva gripe A es incluso menor que la mortalidad de la gripe común o estacional.

## **MEDIDAS ORGANIZATIVAS QUE ESTÁ REALIZANDO LA ADMINISTRACIÓN**

Las distintas Administraciones Públicas están tomando todas las medidas organizativas necesarias encaminadas a minimizar los efectos de esta enfermedad.

Desde hace años se cuenta con un Plan de preparación y respuesta frente a una pandemia de gripe. Los Comités y Subcomités de Expertos están trabajando, desde hace meses, en la elaboración y actualización de protocolos específicos, en el seguimiento de la pandemia y en la propuesta e implementación de medidas, tanto clínicas como sociales, que ayuden a gestionar la pandemia.

España cuenta con una reserva de antivirales (Tamiflu y Relenza) para 15 millones de tratamientos.

- Estos medicamentos no se dispensan en la farmacia.
- Sino que serán facilitados por las autoridades sanitarias a las personas que lo necesiten.

El Gobierno, por acuerdo unánime de todas las Comunidades Autónomas, ha encargado vacunas contra el nuevo virus de la gripe A (H1N1) para 18 millones de personas. El cálculo se ha efectuado teniendo en cuenta a la población con mayor probabilidad de sufrir complicaciones y aquellas que trabajan en servicios esenciales para la comunidad en estas circunstancias.

La Administración asegura que nuestro Sistema Nacional de Salud está preparado y adaptándose cada día para afrontar esta situación y todas las Administraciones están coordinadas.

## **MEDIDAS ORGANIZATIVAS E HIGIÉNICAS A REALIZAR EN LOS COLEGIOS**

En distintas reuniones realizadas entre responsables de los ministerios de Sanidad y Educación con representantes de los distintos agentes sociales implicados en la educación: sindicatos, padres de alumnos, y distintas asociaciones de colegios, han llegado a las siguientes conclusiones:

No hay evidencia científica que justifique, desde el punto de vista sanitario, el cierre de los centros educativos. Es más este cierre podría tener efectos socialmente adversos como elevar la alarma social o los grandes trastornos familiares que supondría el cuidado de los niños y niñas en los propios hogares.

La exclusión tanto del alumnado como el profesorado como grupos de riesgo para los que sea prioritaria la vacunación no se debe a un carácter económico o por falta de vacunas, sino que es un criterio estrictamente sanitario y tomado por expertos en la materia. Se recuerda que "las vacunas estarán disponibles también en el canal privado" y que los padres tienen libertad para elegir cómo proteger a sus hijos.

No obstante este criterio para catalogar a la comunidad educativa como grupo de riesgo puede variar en función de cómo evolucionen los resultados de los ensayos clínicos que se están realizando y la evolución de la propia enfermedad.

Se va a proporcionar a los centros escolares un protocolo de actuación, realizado por el ministerio de sanidad, y en colaboración con el ministerio de educación, con las medidas específicas a adoptar tanto para prevenir como para actuar en caso de que se produzcan casos concretos de esta enfermedad.

Hasta la aparición de éstos, el ministerio de sanidad ya ha proporcionado las siguientes recomendaciones, realizadas por del Comité Asesor para la Aplicación de Medidas no Farmacológicas sobre medidas de prevención y control ante la posible aparición de casos de infección por nuevo virus de la gripe A) en centros educativos:

- No cerrar el centro ante la presencia de casos en investigación, probables o confirmados de infección por nuevo virus de la gripe A tanto en estudiantes como en personal que trabaja en el mismo.
- Ante la aparición de los primeros síntomas atribuibles con la gripe (fiebre, tos o dolor de garganta, mialgias, diarrea), el afectado:
  - Permanecerá en su casa y se pondrá en contacto con los servicios sanitarios.
  - En caso de que el médico se lo indique, deberá permanecer en su casa hasta transcurridos 7 días del inicio de los síntomas, hasta al menos 24 horas después de que cesen los síntomas si éstos son mas prolongados que 7 días.

- Minimizarán el contacto con personas sanas.
- Cuando se confirme un caso en un centro educativo, se informará a los demás padres para que vigilen a sus hijos y, si presentan algún síntoma, contacten con su médico y permanezcan en su casa.
- Todos los trabajadores del centro vigilarán su salud y, ante el inicio de los síntomas gripales, permanecerán en casa y contactarán con su médico.
- En todos los centros educativos se darán a conocer y se favorecerá el seguimiento de las medidas higiénicas que reducen la transmisión de la infección.

## **MEDIDAS PREVENTIVAS HIGIÉNICAS BÁSICAS A ADOPTAR**

Para prevenir la propagación del virus es importante seguir estos consejos:

- Al estornudar, toser o hablar se emiten pequeñas gotitas de saliva, secreciones nasales que 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.
- Lavarse las manos con frecuencia: Esta es la principal medida de higiene, evitar contagiar y ser contagiados.
- 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.
- Taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y justo después tirar el pañuelo usado a la basura. Se debe evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Boca y nariz tapadas al estornudar o toser. Evitar los besos y contacto muy cercano, así como compartir vasos, cubiertos y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.

Otras Medidas:

- Si se está enfermo, evitar contagiar a otras personas siguiendo los consejos de los profesionales sanitarios.

## **Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente**

---

- Duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa y evita las bebidas alcohólicas y el tabaco
- Si tienes síntomas de la enfermedad sigue las indicaciones de tu Comunidad Autónoma.