

Aquel día, el demonio lo hizo, estaba Juan mucho peor de su catarro. Era el enfermo más impertinente y dengoso que se pudiera imaginar. Pretendía que su mujer no se apartara de él, y notando en ella una tristeza que no le era habitual, decíale con enojo: «¿Pero qué tienes, qué te pasa, hija? Vaya, pues me gusta... Estoy yo aquí hecho una plasta, aburrido y pasando las de Caín, y te me vienes tú ahora con esa cara de juez. Ríete, por amor de Dios». Y Jacinta era tan buena, que al fin hacía un esfuerzo para aparecer contenta. El Delfín no tenía paciencia para soportar las molestias de un simple catarro, y se desesperaba cuando le venía uno de esos rosarios de estornudos que no se acaban nunca. Empeñábase en despejar su cabeza de la pesada fluxión sonándose con estrépito y cólera.

«Ten paciencia, hijo -le decía su madre-. Si fuera una enfermedad grave, ¿qué harías?».

-Pues pegarme un tiro, mamá. Yo no puedo aguantar esto. Mientras más me sueño, más abrumada tengo la cabeza. Estoy harto de beber aguas. ¡Demonio con las aguas! No quiero más brebajes. Tengo el estómago como una charca.

.....  
-¿Estaré bueno mañana? Por Dios, tengan compasión de mí, háganme llevadera esta vida. Estoy en un potro. Me carga el sudar. Si me desabrigo, toso; si me abrigo, echo el quilo... Mamá, Jacinta, distraedme; tráiganme a Estupiñá para reírme un rato con él.

FORTUNATA Y JACINTA de Benito Pérez Galdós (1886 – 1887)

Síntomas más comunes orientativos. Cada persona puede experimentar síntomas de manera diferente. Ante una duda 900 222 000 ó Centro de Salud

	<b>GRUPE COMÚN</b>	<b>RESFRIADO</b>	<b>GRUPE A (H1N1)</b>
<b>Conocida también cómo</b>	Gripe	Catarro, constipado	Gripe A, influenza, gripe porcina
<b>Periodo</b>	Otoño - Invierno	Cualquier época	No se conoce
<b>Tiempo de incubación</b>	Entre 18 a 36 horas	Entre 48 a 72 horas	Entre 24 a 120 horas
<b>Fiebre</b>	Alta varios días. No llega a 39º	Aumento Leve	Alta pocos días. Inicialmente más de 39º
<b>Malestar General</b>	Si, con frecuencia severo	Si pero ligero	Mareo, somnolencia y gran malestar
<b>Dolores Musculares</b>	Moderados	Leves	Punzantes. Dolor en cuello y rigidez
<b>Agotamiento, cansancio</b>	Importante	Leve	Decaimiento marcado
<b>Fatiga, debilidad</b>	Dos a tres semanas	Leves	Dos a tres semanas
<b>Pérdida de apetito</b>	Si	Si, ocasionalmente	Si
<b>Dolor de garganta</b>	Leve / En ocasiones	Si, sobre todo al tragar. Picor	Leve
<b>Dolor de Cabeza</b>	Si, moderado	No, en ocasiones	Comienzo brusco e intenso
<b>Dolor de oídos</b>	A veces	Si	Poco común
<b>Tos</b>	Tos seca / áspera	Tos seca / leve	Tos seca frecuente y continua
<b>Congestión Nasal</b>	Fuerte	Nariz tapada que no para de moquear	Poco Común
<b>Ardor de Ojos</b>	Leve	Lagrimo, ojos llorosos	Intenso, sobre todo en exposición a la luz
<b>Nauseas, diarreas, vómitos</b>	Si	Raramente	Vómitos persistentes o graves
<b>Escalofríos</b>	Esporádicos	Si	Frecuentes
<b>Estornudos</b>	Ocasionalmente	Si	Si
<b>Duración Síntoma</b>	De 4 a 8 días	De 7 a 10 días	De 5 a 7 días
<b>Vías de penetración</b>	Contacto directo	Nariz	Contacto directo , hablar, toser

## RECOMENDACIONES GENERALES. Medidas higiénicas



Fuente: Massachusetts Department of Public Health. Handwashing Fact Sheet Spanish

- ✚ **Lavarse siempre las manos con agua y jabón:** Siempre después de sonarse la nariz o ir al baño, antes de comer y antes de preparar alimentos. (mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos al menos 15 segundos limpiando entre los dedos y bajo las uñas, aclarar con agua, secar las manos con una toalla desechable y cerrar el grifo con la propia toalla).
- ✚ **Desinfectar:** limpiar las superficies de contacto común con un desinfectante.
- ✚ **Usar desinfectantes manuales instantáneos:** un pequeño toque acabará con el 99.99% de los gérmenes sin necesidad de agua ni toallas. Estos productos contienen alcohol para destruir los gérmenes. Son un antiséptico. El alcohol vuelve inactivo al virus y lo mata.
- ✚ **Utilizar siempre toallas de papel.**
- ✚ **En los baños públicos, secarse las manos con papel y usar el papel para abrir la puerta, tirándolo posteriormente a la papelera.**
- ✚ **Mantener limpia la cocina y el baño y todos los objetos de uso común,** teléfono, manillas de las puertas, teclados de ordenador ..... No compartir objetos personales de higiene o aseo.
- ✚ **Ventilar y permitir que entre el sol.**
- ✚ **Cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables al toser o estornudar. No tocar la nariz, la boca ni los ojos.**
- ✚ **Evitar el tabaquismo pasivo:** manténgase lo más alejado posible del humo del cigarrillo
- ✚ **Tomar agua:** el cuerpo necesita líquidos para que el sistema inmunitario funcione apropiadamente.
- ✚ **Dormir bien:** ir a la cama tarde y no dormir bien deja a las personas en un estado de vulnerabilidad.
- ✚ **No se deben tomar antibióticos. Los niños no deben tomar, tampoco, aspirina.**
- ✚ **Los virus no resisten:** el sol, más de 5 días en el medio ambiente, el jabón, los antivirales, el gel de alcohol.

## GRUPOS DE POBLACIÓN DE ALTO RIESGO DE COMPLICACIONES POR GRIPE

- ✚ Se consideran personas con alto riesgo de sufrir complicaciones en caso de tener infección por este nuevo virus de la gripe A (H1N1) a los siguientes:
- ✚ Personas mayores de 65 años y los fumadores crónicos
- ✚ Personas de cualquier edad con una condición clínica especial que le predisponga a tener una gripe complicada:
  - ✓ Enfermedad crónica (enfermedades crónicas cardiovasculares -excepto la hipertensión-) o pulmonares (incluyendo displasia bronco-pulmonar, fibrosis quística y asma); enfermedades metabólicas (incluyendo diabetes mellitas); insuficiencia renal; hemoglobinopatías y anemias; asplenia; enfermedad hepática crónica; enfermedades neuromusculares graves o inmunosupresión, incluida la originada por la infección de VIH o por fármacos o en los receptores de trasplantes.
  - ✓ Niños/as y adolescentes, menores de 18 años, que reciben tratamiento prolongado con ácido acetil salicílico
  - ✓ Mujeres embarazadas.

## RECOMENDACIONES EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

- ✚ **No cerrar el centro ante la presencia de casos probables o confirmados de infección la gripe AH1N1, en alumnos o en el personal que trabaja en el mismo. Reducir actividades extraescolares, sobre todo las de fuera del centro educativo.**
- ✚ **Ante la aparición de los primeros síntomas atribuibles a la gripe, el alumno o el personal del centro 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, o hasta al menos 24 horas después de que cesen los síntomas si éstos son más prolongados de 7 días. Además, minimizarán el contacto con personas sanas.**
- ✚ **Cuando se confirme un caso en un centro educativo, se informará a todo el personal y / o a los padres para que vigilen a sus hijos y, si presentan algún síntoma, contacten con su médico o bien recibirán atención y / o indicaciones en el número 900 222 000 y permanezcan en su casa.**
- ✚ **Todos los trabajadores del centro vigilarán su salud y, ante el inicio de síntomas gripales, permanecerán en casa y contactarán con su Centro de Salud, su Médico o con el número 900 222 000.**
- ✚ **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.**