

## **GRIPE A(H1N1)**

### **RECOMENDACIONES HIGIÉNICO-SANITARIAS DE LA O.M.I.S. (Oficina Municipal de Información Sanitaria) DE LA CONCEJALÍA DE SALUD Y CONSUMO DEL AYUNTAMIENTO DE RIVAS VACIAMADRID**

#### **¿QUÉ ES LA GRIPE POR EL NUEVO VIRUS A(H1N1)?**

La gripe por el nuevo virus A(H1N1) es una enfermedad respiratoria contagiosa diferente de la gripe común por estar causada por un nuevo virus de la gripe que aparece en humanos.

#### **¿CÓMO SE TRANSMITE LA GRIPE A?**

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, 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.

#### **¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE A(H1N1)?**

Los síntomas son similares a los de la gripe estacional:

- Fiebre alta, superior a los 38 °C
- Tos
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Dolores musculares y malestar general
- Alteraciones gastrointestinales en ocasiones.

#### **Diferencias entre los síntomas de la Gripe estacionaria y la Gripe A**

<b>SÍNTOMA</b>	<b>ESTACIONARIA</b>	<b>A</b>
<b>FIEBRE</b>	No llega a 39º	Inicio súbito a 39º
<b>DOLOR DE CABEZA</b>	De menor intensidad	Intenso
<b>ESCALOFRÍOS</b>	Esporádicos	Frecuentes
<b>CANSANCIO</b>	Moderado	Extremo
<b>DOLOR DE GARGANTA</b>	Pronunciado	Leve
<b>TOS</b>	Poco intensa	Seca y continua
<b>DIFICULTAD RESPIRATORIA</b>	Leve	Fuerte
<b>MOQUEO</b>	Fuerte y con congestión nasal	Poco común
<b>DOLORES MUSCULARES</b>	Moderado	Intenso
<b>ARDOR DE OJOS</b>	Leve	Intenso

## ¿CÓMO ACTÚO ANTE LA APARICIÓN DE SÍNTOMAS DE GRIPE A?

**SI LOS SÍNTOMAS GRIPALES SON LEVES**, debe permanecer en su domicilio, beber líquidos en abundancia (agua o zumos) y tomar analgésicos y antitérmicos del tipo paracetamol o ibuprofeno. No tomar aspirina o compuestos antigripales que la contengan. Seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse para evitar así también contagiar a otras personas. Es importante extremar las medidas de higiene.

**Estará en casa hasta un día después de la desaparición de la fiebre, siempre que ese día no se hayan tomado antitérmicos.**

**SI LOS SÍNTOMAS SE AGRAVAN O LA PERSONA FORMA PARTE DE ALGÚN GRUPO DE RIESGO**, póngase en contacto con el teléfono 112 o pida cita en el Centro de Salud.

Hágalo siempre si presenta los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar.
- Sensación de falta de aire, ya sea en reposo o al hacer esfuerzos físicos.
- Dolor torácico.
- Espujo sanguinolento o de color anormal.
- Aspecto azulado o amoratado de piel y labios.
- Alteraciones de la conciencia.
- Caída de la presión arterial.
- Fiebre elevada que persista más de tres días.
- Empeoramiento repentino.

**En los niños**, los signos de alarma son en respiración acelerada, dificultad para respirar, dificultad para despertarse y pocas ganas de jugar.

## ¿CUÁLES SON LOS GRUPOS DE RIESGO?

Los grupos que tienen mayor riesgo de tener complicaciones por gripe son aquellos con:

- Enfermedades respiratorias crónicas (incluyendo displasia bronco-pulmonar, fibrosis quística y asma moderada-grava persistente)
- Enfermedades cardiovasculares crónicas (excluyendo la hipertensión)
- Diabetes con tratamiento farmacológico
- Inmunodepresión (incluido infección por VIH o por fármacos o en los receptores de trasplantes)
- La obesidad mórbida (índice de masa corporal igual o superior a 40)
- Insuficiencia renal moderada-grave
- Hemoglobinopatías y anemias moderadas-graves
- Personas sin bazo
- Enfermedad hepática crónica avanzada
- Enfermedades neuromusculares graves
- Niños/as y adolescentes, menores de 18 años, que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico
- Mujeres embarazadas

## ¿TIENE TRATAMIENTO LA GRIPE A?

La gripe A (H1N1) se trata con las mismas medidas de soporte y medicamentos que la gripe común. Los antivirales como oseltamivir (**Tamiflu®**) y zanamivir (**Relenza®**) son los que se muestran eficaces frente al virus que provoca esta gripe y, por tanto, son los que se están

utilizando fundamentalmente en determinadas personas de alto riesgo y **siempre bajo prescripción médica** para evitar efectos secundarios indeseables.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

Las medidas para evitar la transmisión y propagación del virus son las siguientes:

### • MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL



<p><b>1.</b> Cubra su boca y nariz al toser haciendo uso de pañuelos de papel y tírelos a la basura.</p>	<p><b>2.</b> Si no tiene pañuelo de papel, tosa y estornude sobre la manga de su camisa para no contaminarse las manos.</p>	<p><b>3.</b> Evite tocarse con las manos los ojos, la nariz o la boca.</p>	<p><b>4.</b> Evite saludar dando la mano o besos.</p>
--	---	--	---



<p><b>5.</b> Lávese las manos frecuentemente con jabón (durante 15-20 segundos) y sobre todo después de toser o estornudar.</p>	<p><b>6.</b> No comparta objetos personales, de higiene, aseo (vasos, toallas...) u otros elementos (bolígrafos, lapiceros...). Evite compartir el teléfono, si lo hace limpie al auricular.</p>	<p><b>7.</b> Mantenga una buena ventilación de su vivienda y airee diariamente su espacio de trabajo.</p>	<p><b>8.</b> Limpie con frecuencia superficies y objetos de uso común con productos de limpieza doméstica o utilizando agua a temperatura elevada (70 °C).</p>
---	--	---	--

- Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo. Cúbrase al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo desechable. Luego lávese las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude.
- Lávese las manos con frecuencia. La higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso. En el caso del virus de la gripe, **el lavado de manos frecuente con agua y jabón es suficiente y la utilización de desinfectantes antibacterianos no ofrece ninguna ventaja añadida.**
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden sobrevivir sobre superficies como tiradores puertas, mesas... durante 2 o más horas.

- NO SE RECOMIENDA LA UTILIZACIÓN DE MASCARILLAS de ningún tipo a la población general, ya que:
  - a) No existe evidencia científica sobre su efectividad
  - b) Pueden proporcionar una falsa sensación de seguridad y hacer que se abandonen las medidas higiénicas de protección personal recomendadas
  - c) Su eficacia potencial depende de que se utilicen correctamente.
  - d) Pueden fomentar rechazos a terceros, inconvenientes e inútiles debido a que aumentan, a menudo injustificadamente, la percepción de vulnerabilidad.
  - e) Ningún organismo internacional (entre otros la OMS) recomienda en el momento actual el uso de mascarillas a la población general.

#### · **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...).
- 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.
- Permanezca el menor tiempo posible en lugares muy concurridos.
- Permanezca el menor tiempo posible cerca de personas que pudieran estar enfermas.

#### · **MEDIDAS EN EL TRABAJO**

- Las medidas específicas a adoptar dentro del lugar de trabajo giran en torno al distanciamiento social, esto es, medidas que incluyen la modificación de la frecuencia y el encuentro cara a cara de los empleados (evitando apretones de manos, besos, etc.
- Asimismo se recomienda el distanciamiento social con los usuarios de los servicios públicos.
- **La distancia mínima entre los puestos de trabajo de los empleado, será como mínimo de 1 metro.**
- Junto con estas medidas, se deberán potenciar las medidas de higiene personal descritas, vigilando en todo momento la existencia de material de control de la infección (productos para la higiene de las manos, toallas desechables, papeleras, etc.)
- **Existirá suficiente dotación de jabón líquido, toallas de un solo uso y papeleras a disposición de los empleados.**
- **Deberán ventilarse las dependencias suficientemente.**
- **Deberán limpiarse concienzudamente las superficies de trabajo que presenten un peligro potencial de contagio, tantas veces como sea necesario.**
- Por último si está enfermo o ha estado expuesto al agente infeccioso evite contagiar a otras personas siguiendo escrupulosamente las instrucciones de los servicios sanitarios respecto a las medidas de aislamiento o cuarentena.

**Enlace información sanitaria de la Comunidad de Madrid sobre [Gripe A](#)**