

Preguntas frecuentes

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad infecciosa que produce fundamentalmente síntomas respiratorios, está causada por un virus y se contagia con mucha facilidad.

¿Qué es la gripe A (H1N1)?

Es una infección respiratoria causada por un nuevo subtipo del virus de la gripe A (H1N1). Precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados y por ello hay muchas personas en riesgo de contraer la infección.

¿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.

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; la declaración de esta fase indica que una 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.

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

Los síntomas de la gripe A en las personas son similares a los de la gripe estacional común, entre los que destacan:

- **Fiebre alta (más de 38° C) de inicio agudo**
- **Tos**

- **Malestar general**

También se puede tener dolor de cabeza, de garganta y dolores musculares. Algunas veces, puede asociarse diarrea y vómitos.

En niños y niñas pequeños los síntomas pueden ser distintos:

- Fiebre
- Cansancio.
- Dolor de cabeza.
- Mocos.
- Dolor de garganta.
- Dificultad respiratoria.
- Pérdida de apetito.
- Diarrea.
- Dolor muscular, dolor en las extremidades y dolor articular.

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 gravedad del cuadro clínico que produce aunque hasta el momento, la enfermedad es leve en la mayoría de los casos.

¿Cómo se transmite la gripe A(H1N1)?

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.

¿Durante cuánto tiempo puede transmitir una persona el virus a otra?

El virus se puede transmitir desde 1 día antes de empezar con los síntomas hasta 7 días después.

¿Existen medicamentos para el tratamiento de la gripe?

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®) y zanamivir (Relenza®). Ninguno de estos medicamentos cura, actúan disminuyendo la duración de la enfermedad en aproximadamente un día y disminuyendo la posibilidad de complicaciones.

¿Cómo se puede evitar el contagio y la propagación del virus?

Las medidas de prevención frente a la gripe A(H1N1) son las siguientes:

Medidas personales:

- Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con pañuelos de papel y tírelos a la basura.
- Si no tiene pañuelo de papel, tosa y estornude sobre la manga de su camisa para no contaminarse las manos.
- Evite tocarse con las manos los ojos, la nariz o la boca
- Lávese las manos frecuentemente con jabón (durante 15-20 segundos), y sobre todo después de toser o estornudar.
- No comparta objetos personales, de higiene o aseo (vasos, toallas...)

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...)

Otras medidas:

- Si está enfermo, evite contagiar a otras personas siguiendo los consejos de los profesionales sanitarios

- Duerma bien, mantenga una alimentación saludable, beba agua, lleve una vida físicamente activa y evite las bebidas alcohólicas y el tabaco

¿Es recomendable el uso de mascarillas?

No se ha comprobado que el uso generalizado de mascarillas por la población reduzca la propagación del virus y, menos aún, en espacios abiertos. Las medidas recomendadas para evitar el contagio son más efectivas.

Las mascarillas pueden ser de cierta utilidad para las personas que están en contacto con enfermos o para contener las microgotas que los propios enfermos expulsan al toser o estornudar. Pero si no se usan correctamente se puede aumentar el riesgo de transmisión.

Las mascarillas deben cambiarse regularmente, ya que no funcionan igual cuando se humedecen por la respiración. Las personas pueden infectarse ellas mismas si tocan la parte exterior de la mascarilla, o pueden infectar a otras personas si no desechan adecuadamente las mascarillas usadas.

¿Cuándo se debe utilizar la mascarilla?

No se recomienda el uso de mascarillas para la población general. Sólo se recomienda usarlas a las personas enfermas mientras están en contacto con otras personas y a las personas que las cuidan.

¿Qué hacer si se tienen síntomas?

Si presenta los síntomas habituales de gripe (fiebre superior a 38° C, tos y dolores musculares) puede solicitar cita entre las 8 y las 21 horas en su centro de salud habitual o llamar al 112.

En horario de 21 horas a 8 horas de días laborables además de sábados y festivos debe llamar al teléfono 112 desde donde se valorará su situación y le facilitarán información del centro sanitario más adecuado en su caso.

¿Se puede viajar a otros países?

Sí. Ni España ni los organismos internacionales (Organización Mundial de la Salud, CDC, Unión Europea) recomiendan restringir los viajes a causa de esta nueva gripe AH1N1. La gripe por A/H1N1 ha sido confirmada ya en muchos países del mundo, por lo que la restricción de los viajes tendría un escaso o nulo efecto en la propagación de la enfermedad. Las personas que viajen se pueden proteger a sí mismos y a los demás manteniendo unas sencillas recomendaciones higiénicas que son medidas prudentes que pueden limitar la propagación de muchas enfermedades transmisibles, no sólo la de la gripe por A/H1N1 como son: lavarse las manos regularmente con agua y jabón, taparse la boca al toser o estornudar, ponerse en contacto con los servicios sanitarios en caso de síntomas de gripe y prestar atención a la posible aparición de síntomas hasta 7 días

después de volver del viaje. Como recomendación general, las personas enfermas deberían aplazar los viajes que tengan previstos, y los viajeros que regresen a su lugar de origen y enfermen, deberían recibir la necesaria atención médica.