

Información general gripe A/H1N1

- *¿Qué es la gripe?*
- *¿Qué es la gripe por el nuevo virus A/H1N1?*
- *¿Qué es una pandemia de gripe?*
- *¿Cómo se contagia el virus A/H1N1?*
- *¿Qué se puede hacer para evitar el contagio?*
- *¿En qué periodo se puede contagiar el virus?*
- *¿Cuáles son los síntomas de la gripe A/H1N1?*
- *¿La gripe puede ser grave en algún caso?*
- *¿Tiene relación el nuevo virus de la gripe A/H1N1 con los virus de la gripe porcina?*
- *¿Se puede comer carne de cerdo sin problemas?*
- *¿Hay casos confirmados en España de personas infectadas por el virus A/H1N1?*
- *¿Cuánto tiempo se necesita para saber si un caso en estudio tiene el virus?*
- *¿Podemos estar tranquilos ante la situación actual?*

Vacunas, Antivirales y Mascarillas

- *¿Hay vacuna para el nuevo virus?*
- *¿Existen medicamentos para el tratamiento de la gripe?*
- *¿Es recomendable el uso de mascarillas?*
- *¿Cuándo y cómo se debe utilizar la mascarilla?*

Viajes, Viajeros y Aeropuertos

- *¿Cuáles son las medidas de control en los aeropuertos?*
- *¿Se puede viajar a otros países?*
- *¿Por qué algunos países adoptan medidas especialmente llamativas para el control de la infección?*
- *¿Se barajan otras medidas como la puesta en funcionamiento de los arcos de temperatura en los aeropuertos u otros lugares donde confluyan muchas personas?*

¿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.

¿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") la produce un nuevo subtipo del virus de la gripe frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados y hay muchas personas que estarán en riesgo de contraerlo.

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?

La pandemia es una epidemia que afecta al mismo tiempo a muchos países en el mundo.

El nuevo virus A/H1N1 tiene posibilidades de causar una pandemia por los motivos mencionados en la pregunta anterior.

¿Cómo se contagia el virus A/H1N1?

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.

¿Qué se puede hacer para evitar el contagio?

Para prevenir la propagación del virus es importante seguir estos consejos: **A, B, C, D y E**

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.

Medidas de higiene para todos  (para evitar contagiar y para evitar ser contagiados):

- Lavarse las manos con frecuencia: ¡**A** lavarse las manos! Esta es la principal medida de higiene.
 - 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 nariz al estornudar o toser y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. **B**oca y nariz tapadas al estornudar o toser

Otras Medidas:

- si estas con gripe: quédate en **C**asa 7 días y evita los lugares donde haya mucha gente
- si no tienes gripe: evita los lugares donde haya mucha gente ya que es más fácil contagiarse
- **D**uerme 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 **E**nfermedad contacta con los servicios sanitarios de tu 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.

¿En qué periodo se puede contagiar el virus?

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

El virus de la gripe presenta una capacidad máxima de contagio los 3 primeros días desde que empiezan los síntomas pero se puede seguir transmitiendo hasta 7 días después por lo que se recomienda quedarse 7 días en casa para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe A/H1N1?

Los síntomas son los de cualquier gripe: puede aparecer tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, fiebre de más de 38º -sobre todo los dos primeros días-, dolores musculares, malestar general, congestión nasal, estornudos y también vómitos y diarrea. Lo habitual 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 los casos de gripe estacional, esta gripe podría ser grave para algunos grupos más vulnerables de la población como son: tercera edad, niñas y niños, personas con enfermedades crónicas (enfermedades respiratorias, cardiovasculares, inmunodepresión y otras patologías crónicas). Muy excepcionalmente podría ser grave en personas sanas que no pertenecen a estos grupos de riesgo.

¿Tiene relación el nuevo virus de la gripe A/H1N1 con los virus de la gripe porcina?

Las aves y los cerdos, entre otros animales, tienen como nosotros la enfermedad de la gripe pero cada uno tiene sus virus específicos. El hecho de que los seres humanos estemos cerca de aves y cerdos, permite que, en ocasiones, se combinen entre sí virus de la gripe de distintas especies dando lugar a subtipos nuevos. Según la información de la que disponemos, el nuevo virus A/H1N1 es una combinación de 2 virus porcinos (que afecta a los cerdos) y además tenían ya partes de virus aviar (específico de aves) y virus humano.

¿Se puede comer carne de cerdo sin problemas?

Sí. El virus no se transmite por los alimentos. No se contrae la gripe por consumir carne de cerdo o los productos derivados del cerdo.

Para más información se puede consultar la web de la Organización Mundial de la Salud:

http://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pork_safety/es/index.html 

¿Hay casos confirmados en España de personas infectadas por el virus A/H1N1?

Sí. Se pueden consultar los datos actualizados en la web del Ministerio de Sanidad y Política Social:
<http://www.msps.es/servCiudadanos/alertas/comunicadosNuevaGripe.jsp>

¿Cuánto tiempo se necesita para saber si un caso en estudio tiene la gripe?

En 48 horas puede saberse el resultado de las pruebas de laboratorio, aunque desde que la muestra se obtiene hasta que llega el resultado definitivo, se puede tardar algo más.

¿Podemos estar tranquilos ante la situación actual?

Sí. Es importante seguir las recomendaciones **A, B, C, D y E** para evitar y enlentecer la propagación del virus. En España, están activadas las medidas de prevención y el Sistema Nacional de Salud está preparado para afrontar esta situación. Los protocolos de actuación están consensuados por el Ministerio de Sanidad y Política Social y las comunidades autónomas que se encuentran coordinados entre sí y con los organismos internacionales.

¿Hay vacuna para el nuevo virus?

De momento no, pero se está trabajando para producirla y se prevé que pueda estar disponible en unos meses.

Las vacunas que se usan contra la gripe estacional (la gripe que se presenta fundamentalmente en invierno todos los años) no han demostrado eficacia frente al nuevo virus.

¿Existen medicamentos para el tratamiento de la gripe?

Sí. 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...

En España se dispone también de tratamientos antivirales que pueden resultar útiles: oseltamivir (Tamiflu®) y zanamivir (Ralenza®). Estos medicamentos actúan haciendo que haya menos síntomas, que sean más leves y son útiles para evitar posibles complicaciones.

Los antivirales deben ser prescritos siempre por profesionales médicos. El uso irresponsable de estos medicamentos puede contribuir a crear resistencias del virus lo que reduciría su eficacia.

En estos momentos, España cuenta con una reserva de antivirales de diez millones de tratamientos, que ya se están usando en los casos en los que está indicado. Estos medicamentos no se dispensan en las farmacias y deben ser prescritos por un médico.

La gripe está causada por un virus, por lo que los antibióticos no están indicados. Sólo son útiles, siempre bajo prescripción médica, en el caso de producirse complicaciones bacterianas.

¿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 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 medidas recomendadas para evitar el **contagio** son más efectivas.

¿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.

¿Cuáles son las medidas de control en los aeropuertos?

- Las medidas específicas de control en los aeropuertos están activadas con especial atención a los vuelos que se dirigen o proceden de áreas afectadas.
- Las tripulaciones están advertidas para actuar de forma preventiva en caso de detectar personas con síntomas de gripe.
- A su llegada, los viajeros procedentes de las zonas afectadas reciben una ficha que deben rellenar y que incluye sus datos de contacto por si fuera necesario localizarlos. Estos formularios los reparten entre el personal de las compañías aéreas los profesionales de Sanidad Exterior.
- Están activados los protocolos de actuación y vigilancia.
- Existe personal sanitario preparado para actuar en caso de que hubiera un viajero enfermo.
- Hay dispositivos y personal de Cruz Roja dando la información y recomendaciones necesarias a todos los viajeros.

¿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.

¿Por qué algunos países adoptan medidas especialmente llamativas para el control de la infección?

Las medidas que adopta cada país vienen determinadas por el contexto social, histórico y político además de por las evidencias de la efectividad de las medidas de salud pública. En términos generales no se ha demostrado que las medidas muy estrictas tengan una efectividad más alta en la contención de infecciones como la gripe y las medidas coercitivas en salud pública suelen resultar contraproducentes.

¿Se barajan otras medidas como la puesta en funcionamiento de los arcos de temperatura en los aeropuertos u otros lugares donde confluyen muchas personas?

Medir la temperatura no va a evitar la propagación de la gripe ya que una persona que esté incubando el virus puede no tener fiebre ni síntomas a su llegada al aeropuerto y desarrollar después la enfermedad. Además, puede dar una falsa sensación de seguridad. En conjunto, estos sistemas no están avalados por el conocimiento científico disponible.