Información general sobre la gripe A

Fuente: Ministerio de Sanidad y Política Social

¿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" y que ahora se le llama Gripe pandémica (H1N1) 2009) 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.

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

Los síntomas son similares a los de cualquier gripe: fiebre (más de 38ºC), 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.

¿Cómo se diagnostica la gripe?

El diagnóstico lo hará el profesional sanitario basándose en los síntomas que la persona presenta.

¿Cómo se contagia el virus de la gripe 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. 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.

¿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 en casa para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

¿Qué tenemos que hacer si tenemos síntomas de gripe?

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 hasta recuperarse para evitar así también contagiar a otras personas. Es importante extremar las medidas de higiene.

Las personas con síntomas leves pero que pertenezcan a alguno de los grupos con mayor posibilidad de sufrir complicaciones (embarazadas, enfermedades crónicas, inmunodepresión,etc.) deben ponerse en contacto con los servicios sanitarios.

¿Dónde se puede encontrar información actualizada sobre la gripe por el nuevo virus A(H1N1)?

www.informaciongripea.es
www.msc.es

Recomendaciones a la población ante la gripe A (H1N1)

Fuente: Ministerio Sanidad y Política Social

La prevención es la mejor medida frente a la gripe y consiste en una serie de recomendaciones de higiene; entre ellas, las más importantes son:

Lavarse las manos con frecuencia

- **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.**
- **Limpiar más frecuentemente las superficies de muebles, pomos de las puertas, objetos… con los productos de limpieza habituales y ventilar más a menudo abriendo las ventanas.**
- **Evitar contagiar a otras personas siguiendo los consejos de los profesionales sanitarios si se está enfermo**
- **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.**
- **LLevar una vida sana duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco**
- **Lavarse las manos con frecuencia, con agua y jabón y durante aproximadamente 1 minuto para que el lavado sea eficaz**

¿Por qué?

El virus de la gripe se transmite por medio de las gotitas de saliva y las secreciones nasales al toser o estornudar.
Las gotitas pueden quedar en las manos o en superficies (de muebles, pomos, objetos…) por eso es importante, además del lavado de manos, evitar compartir objetos como vasos, cubiertos, botellas, etc. y limpiar más frecuentemente estas superficies con los productos de limpieza habituales.

¿Cómo?

Con agua y jabón durante, al menos, un minuto para que el lavado sea eficaz.

¿Cuándo?

Antes y después de: tocarse los ojos, la nariz o la boca, atender a una persona enferma, comer, ir al baño, cambiar pañales.
Después de: toser o estornudar, viajar en transporte público, volver de la calle, tocar objetos (carro de la compra, teléfonos, móviles, pomos de las puertas, ordenadores…)
Si no tienes un lugar donde lavártelas, usa eventualmente toallitas que contengan alcohol.

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.

¿Por qué?

El virus de la gripe se transmite de persona a persona por medio de las gotitas que emitimos al hablar, toser y estornudar. Las gotitas pueden quedar en las manos; por eso también debemos evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca.

¿Cómo taparse?

Con un pañuelo desechable o papel higiénico (justo después tirar el pañuelo usado a la basura cerrar la bolsa y lavarse las manos).
Con la mano.
Con la cara interna del codo.

Limpiar más frecuentemente las superficies de muebles, pomos de las puertas, objetos.

¿Por qué?

Las microgotas de saliva y secreciones nasales que se expulsan al estornudar, toser o hablar, pueden quedar en las manos y en las superficies, que debemos limpiar con mayor frecuencia para evitar contagiar a otras personas.

¿Cómo?

Es importante limpiar a diario estas superficies con los productos de limpieza habituales, y ventilar más a menudo abriendo las ventanas.

Evitar contagiar a otras personas si se está enfermo.

¿Cuándo?

La capacidad de contagiar el virus puede durar desde 1 día antes de empezar con los síntomas de la gripe hasta 7 días después por lo que se recomienda extremar las medidas de higiene, y recuperarse siguiendo en todo momento las indicaciones de los profesionales.

¿Cómo?

La capacidad de contagiar el virus puede durar desde 1 día antes de empezar con los síntomas de la gripe hasta 7 días después. La mayor parte de los casos la gripe se cura sola, con las medidas habituales: beber líquidos en abundancia, (agua, zumos…), utilizar los antitérmicos y analgésicos habituales, como el paracetamol, y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse.

Evitar los besos y contacto muy cercano, y no compartir objetos (vasos, cubiertos…), que hayan podido estar en contacto con la saliva o secreciones.

¿Por qué?

Para prevenir el contagio a través de gestos de cortesía y de los objetos de uso cotidiano.

Lleva una vida sana duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco

¿Por qué?. **Llevar una vida sana nos permite afrontar la enfermedad en las mejores condiciones de salud.**