

Campanya Antigripal 2009
900 100 355 · www.antelagripeactua.gva.es

 GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

GUÍA ANTIGRIPAL 2009

CÓMO PREVENIR Y PROCEDER
ANTE LA GRIPE

SOM prevenció





¿POR QUÉ UNA
GUÍA
COMO
ÉSTA?

ESTA GUÍA es un documento elaborado por la Generalitat con el objetivo de informarte sobre la gripe estacional y su nueva variante, la gripe A.

Aquí encontrarás claves para prevenir y resolver las dudas sobre ambas enfermedades. ¿Formas parte de los grupos de riesgo?, ¿tienes que vacunarte?, ¿cómo atender a un familiar enfermo?. Dado que, en la mayoría de los casos, la gripe A evoluciona con normalidad, la Generalitat a través de la Conselleria de Sanitat y bajo la referencia de la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Sanidad y Política Social, pretende fomentar hábitos de higiene comunes y la adopción de medidas de prevención, sabiendo que, frente a esta situación, todos somos uno.

¿QUÉ ES LA GRIPE?

La gripe es una enfermedad infecciosa que produce fundamentalmente síntomas respiratorios. Está causada por un virus y se contagia fácilmente, aunque en la mayoría de los casos tiene una evolución favorable y sin complicaciones.

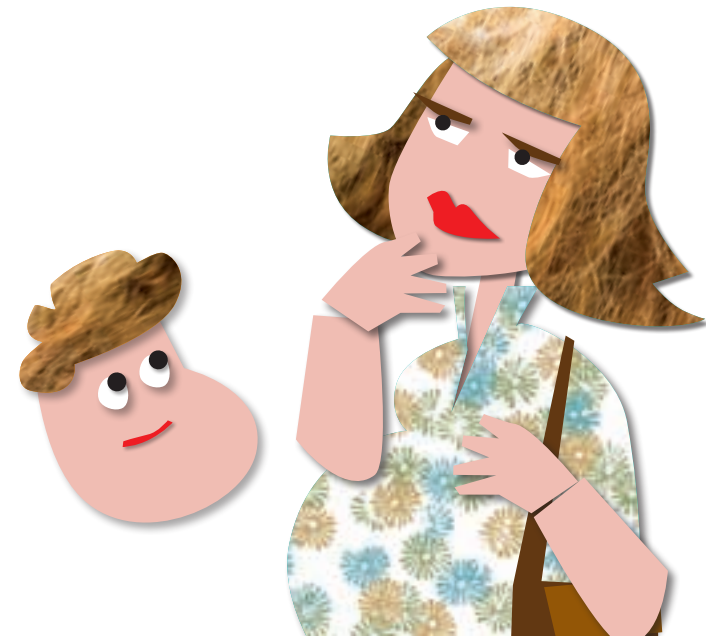
¿QUÉ ES LA GRIPE A, CAUSADA POR EL NUEVO VIRUS A/H1N1?

La gripe A o "nueva gripe" la produce un **nuevo subtipo del virus de la gripe**, el A/H1N1, frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados. 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.

¿PODEMOS ESTAR TRANQUILOS ANTE LA SITUACIÓN ACTUAL?

Sí. Es importante seguir las recomendaciones descritas en este documento para evitar y ralentizar la propagación del virus.

En la Comunitat Valenciana 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 otras Comunidades Autónomas, que se encuentran coordinados entre sí y con los organismos internacionales.



¿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. Estas microgotas respiratorias se pueden quedar en las manos, en las superficies de objetos o dispersas en el aire.

Por tanto, el virus se puede transmitir también indirectamente al tocarse los ojos, la nariz o la boca después de haber entrado en contacto con 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 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.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA GRIPE

1. EVITA EL CONTACTO CERCANO CON PERSONAS ENFERMAS.

2. QUÉDATE EN CASA SI ESTÁS ENFERMO. Así evitarás contagiar a otras personas. El proceso gripal suele durar unos 7 días, por lo que se recomienda permanecer durante esos 7 días en casa para asegurarte de no transmitirlo a otras personas.

3. CÚBRETE LA NARIZ Y LA BOCA AL TOSER O ESTORNUDAR. Utiliza pañuelos desechables o papel higiénico. Inmediatamente después tíralo a la basura, cierra la bolsa y lávate las manos. Si no dispones de pañuelos desechables, puedes taparte con el antebrazo o la cara interna del codo.



4. LÁVATE LAS MANOS CON FRECUENCIA. Lava tus manos y las de los niños con agua y jabón durante un minuto. También puedes lavarte con una solución hidroalcohólica o, eventualmente, con toallitas que contengan alcohol.

¿Cuándo?: antes y después de tocarte los ojos, la nariz o la boca, atender a una persona enferma, comer, ir al baño, cambiar pañales, etc. Después de toser o estornudar, viajar en transporte público, volver de la calle, tocar objetos, etc.

5. MANTÉN UNA ADECUADA HIGIENE DEL ENTORNO. Ventila la casa y limpia frecuentemente las superficies que más contacto tienen con nuestras manos (picaportes, barandillas, teléfonos, etc.) con los productos de limpieza habituales. Extrema la limpieza del entorno de una persona enferma. Además, evita compartir objetos como vasos, cubiertos, botellas, etc. No es necesario lavarlos por separado, pero es importante que nadie más use estos artículos si no se han lavado primero.

6. TRATA DE NO TOCARTE LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA. Los gérmenes se propagan con frecuencia cuando una persona toca algo contaminado con esos gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

7. PRACTICA OTROS BUENOS HÁBITOS DE SALUD. Duerme bien, aliméntate de manera saludable, bebe abundante agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco. Llevar una vida sana nos permite afrontar la enfermedad en las mejores condiciones de salud.

8. PROCURA SALUDAR SIN ESTRECHAR LAS MANOS, BESAR O ABRAZAR.



¿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 38° C - 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.

¿CÓMO PODEMOS ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE?

En la mayoría de los casos, tanto la gripe estacional como la gripe A/H1N1 es leve, y gran parte de los pacientes pueden recuperarse en su domicilio. Puedes frenar los síntomas de la gripe poniendo en práctica los siguientes consejos de autocuidado:

TOMA ANALGÉSICOS SIMPLES como paracetamol (para los niños utiliza paracetamol líquido infantil). Si tienes fiebre, esto ayudará a bajarla. Si estás embarazada, sólo deberías tomar paracetamol. **En cualquier caso consulta antes con tu médico, pediatra o ginecólogo.**

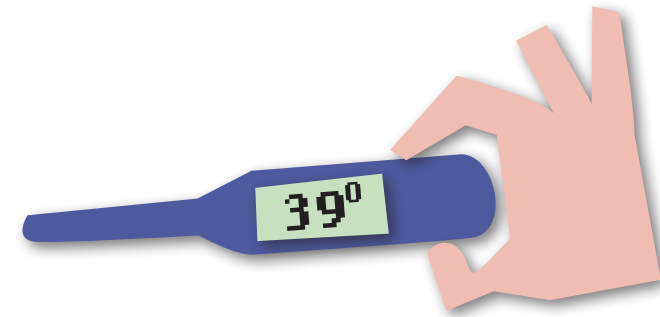
ASEGÚRATE DE INGERIR LÍQUIDO suficiente para mantenerte hidratado/a (agua, zumos, etc.).

LOS MEDICAMENTOS PARA LA TOS pueden ayudar a calmar la tos seca o el picor de garganta. Consulta a tu médico.

NO SALGAS DE CASA, descansa todo lo posible y evita las actividades agotadoras.

MANTÉN LA HABITACIÓN a una temperatura agradable, pero asegúrate de ventilarla.

SI ERES FUMADOR/A, deja de fumar.

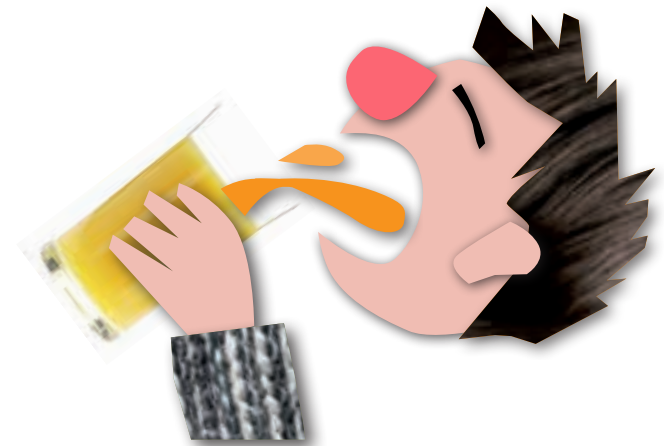


Los medicamentos para el resfriado y la gripe que no requieren de receta médica pueden ayudar a aliviar los síntomas como la tos y la congestión, pero no reducirán el nivel de infección de una persona. **No los tomes si sabes que presentas alguna alergia anterior conocida a los mismos.** Consulta en tu Centro de Salud si tienes dudas sobre algún medicamento.

Revisa los ingredientes que vienen en la etiqueta del envase para comprobar si el medicamento ya contiene paracetamol, ibuprofeno u otro antiinflamatorio no esteroideo antes de tomar una dosis adicional de estos medicamentos: **¡no dupliques las dosis!** Los pacientes con enfermedades renales o problemas estomacales deben consultar a su centro de atención médica antes de tomar cualquier medicamento antiinflamatorio no esteroideo.

¡Advertencia! No le des aspirina (ácido acetilsalicílico) a los niños y adolescentes que tengan gripe; esto puede causarles una enfermedad poco común pero grave llamada síndrome de Reye. Revisa los ingredientes en las etiquetas de los medicamentos contra el resfriado y la gripe que se venden sin receta médica para comprobar si contienen ácido acetilsalicílico.

No tomes antibióticos salvo que te lo indique tu médico.



CÓMO VALORAR LA EVOLUCIÓN DE LA GRIPE

Comprueba la temperatura cada 4 horas. La fiebre suele durar 2-3 días. Sin embargo, deberías llamar a tu Centro de Salud, Servicio de Urgencias o al 900 100 355 si:

- Los síntomas empeoran
- Aparecen nuevos síntomas
- Los síntomas no remiten en un plazo de 10 días
- La fiebre dura 4 o más días
- Te preocupa la salud de un/a niño/a o una persona anciana

¿HAY VACUNA PARA EL NUEVO VIRUS?

Actualmente se está trabajando en el desarrollo y producción de una vacuna para este virus, y **se prevé que pueda estar disponible en unos meses.**

Es conveniente, por otra parte, que los colectivos de riesgo de la gripe estacional se vacunen, **a partir del 28 de septiembre**, como cada año, ante la llegada del frío.

¿EXISTEN MEDICAMENTOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA GRIPE A?

Sí. El nuevo virus de la gripe se trata como la gripe estacional, con medicamentos que alivian los síntomas: para bajar la fiebre, para la tos, los dolores musculares...

En España se dispone también de tratamientos antivirales que pueden resultar útiles, como el oseltamivir y el zanamivir. Estos medicamentos actúan reduciendo los síntomas, haciéndolos 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.



SI ESTÁS ENFERMO DEBES...

• **SEGUIR LAS INSTRUCCIONES DADAS POR EL MÉDICO.** La persona enferma y el cuidador deberán seguir las instrucciones dadas por su médico y estar **atentas a los signos de advertencia** que puedan indicar que necesita buscar atención médica de urgencia.

• **CONSULTAR SI REQUIERES ALGÚN TIPO DE ATENCIÓN MÉDICA ESPECIAL**, como en caso de embarazo o si tienes afecciones como diabetes, enfermedades cardíacas, asma, enfisema o bronquitis crónica, etc., que puedan suponer un riesgo de complicación.

• **QUEDARTE EN TU DOMICILIO** y evitar el contacto cercano con los demás, no ir al trabajo a la escuela o sitios concurridos. Así evitarás contagiar a otras personas. Salvo que fuera necesario salir de casa para recibir cuidados médicos, debes permanecer en ella durante los siguientes 7 días después del inicio de los síntomas (10 días en niños). Durante este tiempo el enfermo no debe recibir visitas.

• **PERMANECER EN UNA HABITACIÓN SEPARADA**, preferiblemente dormitorio individual con ventilación directa a la calle y, siempre que sea posible, manteniendo la puerta cerrada. Limita el número de salidas de la habitación.

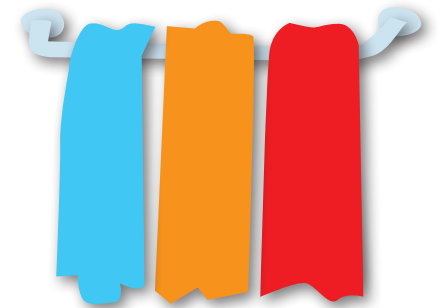
• **UTILIZAR MASCARILLA QUIRÚRGICA** bien ajustada -que podrás reutilizar si no está húmeda, sucia o dañada-, siempre que estés cerca de otras personas, salgas de tu habitación o sea absolutamente necesario tu desplazamiento fuera del domicilio.

• **CUBRIRTE LA BOCA CUANDO TOSAS O ESTORNUDES Y LAVARTE CON FRECUENCIA LAS MANOS.**

• **DESCANSAR MUCHO Y TOMAR MUCHOS LÍQUIDOS**, como agua, caldos, zumos, bebidas deportivas, etc., para mantenerte bien hidratado.

• **ASEARTE SIGUIENDO ESTAS PAUTAS:** si es posible utiliza un cuarto de baño separado del resto de los convivientes con buena ventilación natural, manteniéndolo limpio a diario con los productos habitualmente utilizados. Si no es posible disponer de un cuarto de baño individual, extrema las medidas de limpieza después de cada uso y ventílo cada vez después de que salgas de él.

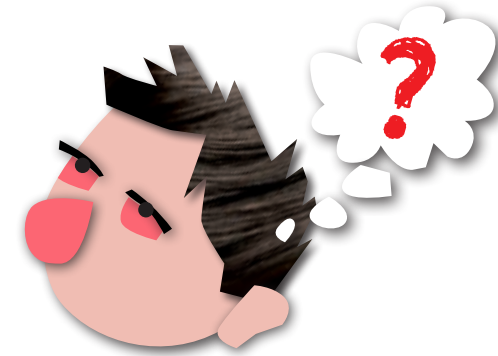
Usa toallas diferentes al resto de los convivientes. Es recomendable cambiar todas las toallas al menos una vez al día.



SI CUIDAS DE UN ENFERMO EN CASA...

Cuando cuides en el hogar de un paciente con gripe, las principales medidas de protección que debes adoptar para ti y las demás personas que no estén enfermas, para evitar contagiarse y transmitirla son:

- **UN SOLO CUIDADOR SI ES POSIBLE.** Se recomienda que haya una sola persona encargada de cuidar al enfermo y limitar el contacto tanto como sea posible. Las personas con riesgo de complicaciones, mujeres embarazadas y personas de más de 65 años de edad o niños pequeños, no deben atender a la persona enferma ni estar en contacto cercano con ella para no contagiarse.
- **EVITA COLOCARTE DIRECTAMENTE FRENTE A LA PERSONA ENFERMA (CARA A CARA)** y cuando cargues a un niño pequeño enfermo, haz que la barbilla del niño quede mirando hacia tu hombro para evitar que te tosa directamente en la cara.
- **UTILIZA MASCARILLA QUIRÚRGICA** al entrar en la habitación y lávate las manos después de estar en contacto con el enfermo o de manipular sus pañuelos usados o su ropa.
- **USA TOALLAS DE PAPEL PARA SECARTE LAS MANOS** o asigna una toalla de tela para cada miembro de la familia. Tira a la basura los pañuelos y artículos desechables que haya utilizado la persona enferma. Lávate las manos después.
- **VENTILA LA CASA Y LIMPIA FRECUENTEMENTE** las superficies que más contacto tienen con nuestras manos (picaportes, barandillas, teléfonos, etc.) con los productos de limpieza habituales. Extrema la limpieza del entorno de una persona enferma. Los espacios compartidos (baños, cocina, cuarto de baño, etc.) deben estar bien ventilados.
- **ESTATE ATENTO A LA EVOLUCIÓN DE LA ENFERMEDAD.** El cuidador y los convivientes deberán estar atentos a la evolución del estado de salud del enfermo y, en caso de que los síntomas empeoren, contactar con su Centro de Salud, Servicio de Urgencias o llamar al 900 100 355.



¿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. Se considera personas con riesgo de sufrir complicaciones, en caso de tener infección por este nuevo virus de la gripe A/H1N1, a las de cualquier edad con:

- Enfermedades del corazón (excluyendo la hipertensión)
- Enfermedades respiratorias crónicas
- Diabetes mellitus tipo I y tipo II con tratamiento farmacológico
- Insuficiencia renal moderada-grave
- Hemoglobinopatías y anemias moderadas-graves
- Asplenia (personas sin bazo)
- Enfermedad hepática crónica avanzada
- Enfermedades neuromusculares graves
- Pacientes con inmunosupresión (incluida la originada por infección por VIH o por fármacos o en los receptores de trasplantes)
- Obesidad mórbida (índice de masa corporal igual o superior a 40)
- Menores de 18 años, que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico (aspirina)

Durante el embarazo el sistema inmune está disminuido de manera natural, por eso hay más posibilidad de tener gripe y desarrollar complicaciones. Pero **si estás embarazada no te alarmes;** este riesgo es bajo y la mayoría de mujeres embarazadas que han pasado la gripe han tenido sólo síntomas leves. Es importante extremar las medidas de higiene, seguir las recomendaciones generales y contactar lo antes posible con tu médico o ginecólogo.

Los mayores de 65 años sanos, hasta ahora, no han demostrado tener más probabilidad de sufrir complicaciones.

Muy excepcionalmente se podrían presentar complicaciones graves en personas sanas que no pertenecen a estos grupos de riesgo.

¿CUÁNDO BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA DE URGENCIAS?

Busca atención médica de inmediato (llama al Servicio de Urgencias o acude a tu Centro de Salud u Hospital) **si tú o alguien que conoces está experimentando algunos de los siguientes síntomas:**

- Dificultad para respirar o dolor en el pecho
- Labios con coloración morada o azulada
- Vómitos o imposibilidad de retener los líquidos ingeridos
- Signos de deshidratación como mareo al estar de pie, no orinar o, si es un bebé, llorar sin tener lágrimas
- Convulsiones (por ejemplo, movimientos bruscos e incontrolados)
- Estar menos despierto de lo normal o manifestar confusión

En los niños, algunas de las señales clave que requieren atención médica inmediata son:

- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Color azulado en la piel
- Poco consumo de líquidos
- El niño no camina ni participa en actividades
- El niño está tan molesto que no quiere que lo cojan
- Los síntomas de la gripe mejoran, pero luego regresan con fiebre y empeoramiento de la tos
- Fiebre con sarpullido

Al llegar al Centro de Salud u Hospital, dile a la persona encargada de la recepción que piensas que tienes gripe. Probablemente te pidan que te coloques una mascarilla o que te sientes en una zona aislada para evitar que otras personas contraigan la enfermedad.

Si necesitas más información puedes encontrarla junto con el **TEST DE AUTODIAGNÓSTICO** en el teléfono **900 100 355**, en la web **www.antelagripeactua.gva.es** o a través del portal de la Generalitat **www.gva.es**



Esta información podrá ser actualizada, en su caso, en función de las directrices marcadas por los diferentes organismos implicados en la campaña.