



Fecha de actualización: 21/8/2009



Gripe A(H1N1)

Aquí encontrará información general sobre gripe. Esta información se irá actualizando conforme se vayan produciendo cambios y de acuerdo con las instrucciones y nuevos consensos del Ministerio de Sanidad y Política Social.

- ¿Qué es la gripe?**
- ¿Qué es la nueva gripe A (H1N1)?**
- ¿Qué es una pandemia de gripe?**
- ¿Cómo se contagia el nuevo virus A/H1N1?**
- ¿Cuál es el periodo de contagio?**
- ¿Cuáles son los síntomas de la nueva gripe A (H1N1)?**
- ¿Puede haber complicaciones?**
- ¿Hay vacuna para el nuevo virus?**
- ¿Es necesario el uso de medicamentos para tratar la gripe?**

¿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 nueva gripe A (H1N1)?

La gripe por el nuevo virus A/H1N1 (empezó llamándose “gripe porcina” y posteriormente “nueva gripe”) la produce una nueva variedad del virus de la gripe frente al que, precisamente por ser nuevo, tenemos menos defensas.

¿Qué es una pandemia de gripe?

Es una epidemia de gripe que afecta al mismo tiempo a muchos países en el mundo.

¿Cómo se contagia el nuevo virus A/H1N1?

Al ser también un virus de la gripe, su contagio es como el de la gripe estacional o común: Se transmite de persona a persona principalmente al hablar, toser o estornudar y por gotitas de saliva o secreciones nasales que pueden quedarse en las manos, en las superficies o dispersas en el aire.

¿Cuál es el periodo de contagio?

El virus de la gripe presenta una capacidad máxima de contagio desde horas antes del inicio de síntomas hasta los 3 primeros días, pero se puede seguir transmitiendo hasta 7 días después del inicio de los síntomas.

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

Los síntomas son los mismos de la gripe común. Se inicia repentinamente y puede aparecer fiebre, dolores musculares, malestar general, tos, dolor de cabeza, congestión nasal, estornudos o dolor de garganta. Estos síntomas pueden durar varios días.

¿Puede haber complicaciones?

Al igual que en los casos de gripe estacional, esta gripe podría ser grave o presentar complicaciones para algunos grupos más vulnerables de la población. Los profesionales sanitarios lo tienen en cuenta para instaurar medidas preventivas y terapéuticas oportunas.

¿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.

Las fechas y el procedimiento para la vacunación, tanto de la gripe estacional como la nueva gripe, serán anunciadas debidamente por las autoridades sanitarias.

Las autoridades sanitarias internacionales establecerán los grupos de personas prioritarios para recibir la vacunación para la nueva gripe.

¿Es necesario el uso de medicamentos para tratar la gripe?

El tratamiento más adecuado es el mismo que para la gripe común y consiste en aliviar los síntomas mediante analgésicos y antitérmicos

No es preciso tratamiento antiviral específico ni tratamiento antibiótico, salvo cuando lo considere necesario el médico que le atiende.

Y no olvide que...

- **La evolución de la enfermedad es comparable a la de la gripe común, sigue siendo favorable y los pacientes responden al tratamiento.**
- **Dada la levedad de la enfermedad, la mayoría de los pacientes no requieren ingreso hospitalario.**

- La nueva gripe A (H1N1) se trata con las mismas medidas y medicamentos que la gripe común, salvo situaciones especiales en las que un profesional sanitario vea indicado aplicar medidas también especiales.
- En estos momentos la población debe estar tranquila, seguir la información oficial y las instrucciones de las autoridades sanitarias. En nuestra Comunidad Autónoma, todas las medidas de prevención están activadas y nuestro Sistema de Salud está preparado para afrontar esta situación.
- Para obtener una información de calidad acuda siempre a fuentes oficiales.
- Se siguen manteniendo las actuales líneas de coordinación con el Ministerio de Sanidad y la Organización Mundial de la Salud en todas aquellas actuaciones relacionadas con la pandemia: prevención, protección y tratamiento.

Para saber más...

- ⇒ Gobierno de Aragón. Departamento de Salud y Consumo. Dirección General de Salud Pública
(<http://www.saludpublicaaragon.es>)
- ⇒ Ministerio de Sanidad y Política Social
(<http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm>)
- ⇒ ECDC Centro Europeo para el control de enfermedades
(<http://ecdc.europa.eu/en/Default.aspx>)
- ⇒ CDC Centros para el control y prevención de enfermedades
(<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/>)
- ⇒ OMS Organización Mundial de la Salud
(<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/es/index.html>)

.....

Gripe A(H1N1) Consejos

Aquí encontrará recomendaciones para actuar ante la gripe, así como instrucciones y recursos necesarios para las personas que puedan verse afectadas.

Esta información se irá actualizando conforme se vayan produciendo cambios y de acuerdo con las instrucciones y nuevos consensos del Ministerio de Sanidad y Política Social.

Los consejos para la nueva gripe A(H1N1) son los mismos que para la gripe común que aparece todos los años en las estaciones del otoño o invierno.

RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN GENERAL:

Las personas que no están afectadas de gripe deben seguir realizando una vida normal.

No es necesario el uso de mascarillas de protección en la población general.

Procure estar informado de las recomendaciones que realicen las instituciones sanitarias.

Es aconsejable seguir unas mínimas medidas higiénicas básicas, como las siguientes:

- Lávese las manos con frecuencia, con agua y jabón (durante 15-20 segundos) y, sobre todo, tras estornudar o toser.
- No comparta objetos personales de higiene o aseo, sobre todo toallas y pañuelos.
- Cuando tosa o estornude hágalo sobre un pañuelo desechable (luego tírelo a una bolsa de basura de plástico y ciérrela). Si en ese momento no dispone de pañuelos, hágalo cubriéndose la boca y nariz con la cara interna del codo o si no es posible con las manos.
- Ventile diariamente la casa, habitaciones y espacios comunes.
- Limpie las superficies y objetos de uso común (encimeras, baños, manillas, pomos, juguetes, teléfonos) con los productos de limpieza habituales.
- No salude estrechando la mano, besando o abrazando a una persona que tenga síntomas catarrales o de gripe. Si lo hace, lávese cuanto antes.
- Evite los lugares públicos concurridos donde haya personas que manifiesten síntomas catarrales o de gripe.

Si piensa que puede haber tenido un posible contagio no se alarme. En este supuesto continúe con la vida normal y observe si aparece algún síntoma para, en su caso, seguir las recomendaciones que se describen a continuación.

RECOMENDACIONES PARA DIFERENTES SUPUESTOS:

Creo que tengo posibles síntomas de gripe

Me han diagnosticado gripe o una persona conviviente en mi domicilio tiene posibles síntomas de gripe.

Qué debo hacer si estoy embarazada.

Un compañero de trabajo o de estudios tiene posibles síntomas de gripe.

He tenido proximidad sin contacto, o con contacto (saludar estrechando la mano o besando, etc., u otros tipos de contacto), con una persona con posibles síntomas de gripe.

No tengo síntomas de gripe pero quiero información sobre si puedo adquirir la gripe fácilmente.

No tengo síntomas de gripe pero tengo una situación o enfermedad que pueden representar mayor riesgo si contraigo la gripe.

Voy a viajar a otro país y quiero información de qué debo hacer.

Quiero información sobre vacunación para la gripe.

Quiero información sobre si puedo comer carne de cerdo.

Creo que tengo posibles síntomas de gripe

Debe llamar al **teléfono de SALUD INFORMA 902 555 321**, para explicar su situación. La persona que atenderá la llamada le informará y le orientará hacia el tipo de atención sanitaria que precise, proporcionándole acceso directo a la misma.

Me han diagnosticado gripe o una persona conviviente en mi domicilio tiene posibles síntomas de gripe.

En caso de que le hayan diagnosticado de gripe, además de las indicaciones que puedan darle en la atención sanitaria personalizada, es aconsejable seguir las siguientes recomendaciones.

Recomendaciones para el paciente:

- ⇒ Permanezca en su domicilio hasta 24 horas después de desaparecer los síntomas.
- ⇒ Procure seguir las recomendaciones habituales para los procesos gripales: guardar reposo y estar bien hidratado.
- ⇒ Duerma en habitación individual mientras tenga fiebre o tos, si es posible.
- ⇒ Evite el contacto próximo con otras personas. No reciba visitas. No salude a otras personas estrechando la mano, besando o abrazando.
- ⇒ En lo posible, evite el contacto de las manos con la boca, ojos o nariz.
- ⇒ Lávese las manos con frecuencia, con agua y jabón (durante 15-20 segundos) y, sobre todo, tras estornudar o toser. Si lo desea, puede utilizar también preparados con base alcohólica.
- ⇒ Cuando tosa o estornude hágalo sobre un pañuelo desechable (luego tírelo a una bolsa de basura de plástico y ciérrela). Si en ese momento no dispone de pañuelos, hágalo cubriéndose la boca y nariz con la cara interna del codo o si no es posible con las manos.
- ⇒ No comparta objetos personales de higiene o aseo, sobre todo toallas y pañuelos. Es recomendable cambiar las toallas, al menos una vez al día.
- ⇒ No es imprescindible usar mascarilla quirúrgica facial, aunque sería recomendable si convive con una persona que puede ser considerada como grupo vulnerable (embarazadas, enfermos crónicos).
- ⇒ Su cuidador deberá seguir las recomendaciones del apartado “**Recomendaciones para convivientes y cuidadores**” y consultar con su médico si observa empeoramiento.

Recomendaciones para convivientes y cuidadores:

Los convivientes realizarán una vida normal, siguiendo las recomendaciones generales dadas al paciente y a su cuidador directo.

- ⇒ El paciente será cuidado, a ser posible, solo por una de las personas adultas que convivan en el domicilio para evitar otros posibles contagios. No serán cuidadores las mujeres embarazadas, niños ni otras personas que tengan factores de riesgo.
- ⇒ El cuidador conocerá lo indicado en el apartado **“Recomendaciones para el paciente”**.
- ⇒ El cuidador estará atento a la evolución del paciente, mejoría o empeoramiento.
- ⇒ El cuidador mantendrá unas medidas adecuadas de higiene en el domicilio:
 - Ventilar diariamente la casa, habitaciones y espacios comunes.
 - Limpiar las superficies y objetos de uso común (encimeras, baños, manillas, pomos, juguetes, teléfonos) con los productos de limpieza habituales. La ropa de la cama y utensilios del paciente no precisan ser lavados por separado.
 - El material desechable utilizado por la persona enferma se eliminará como el resto de residuos del domicilio. Lávese la manos después de tocar la bolsa y el material a desechar.
 - Lavarse las manos con frecuencia y sobre todo después de realizar cualquiera de las anteriores tareas. Evitar el contacto de las manos con la boca, ojos o nariz.

Qué debo hacer si estoy embarazada.

En el embarazo el sistema inmune está disminuido de manera natural, por eso hay más posibilidad de tener gripe y desarrollar complicaciones.

Si está embarazada no se alarme, 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 en caso de empezar con fiebre u otros síntomas, contactar con los servicios sanitarios.

Un compañero de trabajo o de estudios tiene posibles síntomas de gripe.

Debe realizar una vida normal y observar si se comienza con posibles síntomas de gripe en los próximos 7 u 8 días. Si ésto ocurre, siga las recomendaciones indicadas en el apartado “Creo que tengo posibles síntomas de gripe” así como las medidas higiénicas generales, que incluyen sobre todo el lavado frecuente de manos.

He tenido proximidad (saludar estrechando la mano o besando, etc, u otros tipos de contacto) con una persona con posibles síntomas de gripe.

Debe realizar una vida normal y observar si se comienza con posibles síntomas de gripe en los próximos 7 u 8 días. Si ésto ocurre, siga las recomendaciones indicadas en el apartado “Creo que tengo posibles síntomas de gripe” así como las medidas higiénicas generales, que incluyen sobre todo el lavado frecuente de manos.

No tengo síntomas de gripe pero quiero información sobre si puedo adquirir la gripe fácilmente.

Debe realizar una vida normal. No debe estar alarmado. El riesgo de adquirirla no es mayor que con la gripe común. Debe respetar unas medidas higiénicas generales que incluyen, sobre todo, el lavado frecuente de manos.

No tengo síntomas de gripe pero tengo una situación o enfermedad que pueden representar mayor riesgo si contraigo la gripe.

Si no ha tenido contacto con alguna persona enferma de gripe, realice una vida normal.

Si ha tenido contacto con alguna persona enferma de gripe y en caso de que aparezca algún síntoma llame al **teléfono de SALUD INFORMA 902 555 321**, para explicar su situación. La persona que atenderá la llamada le informará y le orientará hacia el tipo de atención sanitaria que precise, proporcionándole acceso directo a la misma.

Voy a viajar a otro país y quiero información de qué debo hacer.

Los organismos nacionales e internacionales de salud (Ministerio de Sanidad, Organización Mundial de la Salud, Unión Europea, etc.) no han establecido limitaciones para los viajes internacionales.

Si se viaja a un área especialmente afectada por gripe es aconsejable seguir las medidas higiénicas básicas del apartado de recomendaciones para la población general.

En este momento, no se ha demostrado que la vacuna para la gripe estacional proteja contra la nueva gripe, por lo que no se ha establecido la indicación de administrar la vacuna a los viajeros internacionales.

Quiero información sobre vacunación para la gripe.

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.

Las fechas y el procedimiento para la vacunación, tanto de la gripe estacional como la nueva gripe, serán anunciadas debidamente por las autoridades sanitarias.

Las autoridades sanitarias internacionales establecerán los grupos de personas prioritarios para recibir la vacunación para la nueva gripe.

Quiero información sobre si puedo comer carne de cerdo.

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