

tema del mes

Prevención escolar ante la gripe A

Todo lo que debes saber sobre la gripe A (H1N1)

¿Que es la Gripe A (H1N1)?

La gripe A está causada por un virus nuevo. Se trata de un nuevo subtipo de la gripe, frente al que, precisamente por su novedad, no estamos inmunizados, por lo que muchas personas estarán en riesgo de contraerlo y produce fundamentalmente síntomas respiratorios.

¿Cómo se contagia?

El contagio de la gripe A H1N1 es como el de la gripe común. 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. 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.

¿Cuál es el periodo de transmisión?

Se considera periodo de transmisión al comprendido entre las 24 horas antes del inicio de síntomas del caso hasta entre 5 y 7 días después.

¿Cuál es el periodo de incubación?

El periodo de incubación es de 1 a 7 días tras haberse infectado por el virus, aunque en general está entre 3 y 4 días.

¿Existen medicamentos para la Gripe A H1N1?

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. Además se cuenta con tratamientos antivirales que hacen que los síntomas sean más leves y se eviten posibles complicaciones. Estos antivirales deben ser prescritos por un médico. Al ser una infección por virus, no tienen efectos los antibióticos.

¿Hay vacunas para esta gripe?

El otoño se presenta complicado por la posible extensión de la gripe, por lo que todos los países se están preparando para ello. Las vacunaciones comenzarán cuando se tengan realizadas todas las pruebas necesarias. España ha comprado dosis para vacunar al 60% de la población y se aplicarán por el orden de prioridad que se establezca.

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

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

¿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 siguiendo las indicaciones de su comunidad autónoma. También debe contactar con los servicios sanitarios lo antes posible cualquier persona que presente alguno de los siguientes síntomas ya que pueden indicar progresión hacia una gripe más grave: dificultad para respirar, sensación de que le falta el aire, dolor torácico, aspecto azulado o amoratado de piel y labios, mareo o alteraciones de la conciencia, empeoramiento repentino, empeoramiento pasados ya siete días de enfermedad y otros síntomas diferentes de los habituales de la gripe. En niños, signos que pueden indicar peligro son: respiración acelerada, dificultad para respirar, dificultad para despertarse o no tener ganas de jugar.

Medidas de higiene para todos

Para evitar contagiar, y evitar contagiarse, se deben seguir las siguientes medidas: taparse la boca y nariz al toser o estornudar, y evitar tocarse los ojos, nariz o boca y justo después tirar el pañuelo usado a la basura; evitar los lugares donde haya mucha gente; lavarse las manos con frecuencia. Ésta es la medida más importante, ya que evita la propagación del virus, al tocarte o tocar distintos objetos. Para secar las manos es recomendable el uso de toallas de un solo uso. Es preciso limpiar más frecuentemente las superficies de muebles, pomos de las puertas, objetos con los productos de limpieza habituales (desechables) y ventilar más a menudo abriendo las ventanas; evitar contagiar a otras personas si se está enfermo y evitar los besos y contacto muy cercano, y no compartir objetos (vasos, cubiertos...), que hayan podido estar en contacto con la saliva o secreciones.

Cómo hacer el lavado de manos e higiene

El lavado de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso. El virus de la gripe puede vivir durante horas en las pequeñas gotas que se depositan sobre objetos y superficies, por lo que podemos contaminarnos por contacto con éstas. Además, es importante mantener las medidas de higiene generales cuando se atiende a personas enfermas. La limpieza de las manos se puede realizar mediante lavado con agua y jabón normal de arrastre, mediante solución antiséptica o bien usando una solución alcohólica. El lavado de manos con agua y jabón, además de ser el método de elección para la higiene diaria (después de utilizar el baño, antes de preparar o manipular alimentos, etc.), se debe utilizar cuando las manos estén visiblemente sucias.