

GRUPE A (H1N1)

¿Qué es la nueva gripe por A (H1N1)?

La actual gripe está causada por un nuevo virus A (H1N1) que no había circulado nunca en la especie humana y que no tiene ninguna relación con otros virus gripales estacionales que han afectado anteriormente o están afectando al hombre.

¿Cómo se contagia el virus?

El virus se propaga de persona a persona. Se transmite tan fácilmente como la gripe estacional normal y se puede contagiar a otras personas por exposición a las gotículas infectadas expulsadas al toser o estornudar, que pueden ser inhaladas o contaminar manos y superficies.

Para prevenir la transmisión, las personas enfermas deben cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar, quedarse en casa mientras se encuentren mal, lavarse las manos regularmente y mantenerse a cierta distancia de las personas sanas en la medida de lo posible.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la infección?

Los signos de la gripe por A (H1N1) son los típicos de un cuadro gripal, esto es, fiebre, tos, cefalea, dolores musculares y articulares, dolor de garganta y rinorrea, y a veces vómitos y diarrea.

¿Por qué esta gripe suscita tanta preocupación, cuando cientos de miles de personas mueren cada año en las epidemias estacionales?

La gripe estacional ocurre cada año y los virus cambian cada año, pero muchas personas presentan cierta inmunidad a los virus circulantes y eso ayuda a limitar las infecciones. Además, algunos países utilizan vacunas contra la gripe estacional para reducir la morbilidad y las defunciones.

Pero el virus A (H1N1) es un virus nuevo frente al cual la mayoría de la gente tiene muy poca o ninguna inmunidad y, por consiguiente, este virus podría causar más infecciones que la gripe estacional.

La nueva gripe por A (H1N1) parece tan contagiosa como la gripe estacional y se está difundiendo rápidamente sobre todo entre los jóvenes (10 a 45 años). La gravedad de la enfermedad varía entre una sintomatología muy leve y un cuadro grave que puede conducir a la muerte. La mayoría de quienes contraen el virus sufren la forma más leve y se recuperan sin necesidad de tratamiento antiviral o atención médica.

Entre los casos de mayor gravedad, más de la mitad de los hospitalizados padecía algún problema de salud o tenía el sistema inmunitario debilitado.

La mayoría de la gente sufre una enfermedad leve y se recupera en casa. ¿Cuándo se debe buscar atención médica?

Se debe buscar atención médica si se sufre disnea o dificultad para respirar, o si la fiebre persiste más de tres días. A los padres de niños pequeños enfermos se les aconseja que busquen atención médica si el niño presenta una respiración rápida o entrecortada, fiebre continua o convulsiones.

CONSEJOS SOBRE LA UTILIZACIÓN DE MASCARILLAS ANTE LA APARICIÓN DE BROTES DE GRIPE POR A(H1N1)

Información básica

En el momento actual, la evidencia científica parece indicar que la vía principal de transmisión del nuevo virus gripal A(H1N1) entre seres humanos son las gotículas presentes en las vías respiratorias, expulsadas al hablar, estornudar o toser.

Toda persona cercana (a menos de un metro de distancia, aproximadamente) a otra que presente síntomas gripales (fiebre, estornudos, tos, secreciones nasales, escalofríos, dolores musculares, etc.) podría estar expuesta al contagio por las gotículas provenientes de la respiración.

En los centros de atención sanitaria que han adoptado medidas para reducir la transmisión de virus respiratorios, los estudios efectuados parecen indicar que el uso de mascarillas podría reducir la transmisión de la gripe.

No obstante, muchos podrían optar por usar mascarillas en el hogar o en público, particularmente si van a estar próximos a una persona con síntomas gripales, por ejemplo para cuidar de algún miembro de la familia. Además, la utilización de una mascarilla permite a las personas con síntomas de gripe cubrir su boca y nariz y retener en cierta medida las gotículas de su respiración, como se hace por cortesía en el momento de toser.

Sin embargo, la utilización incorrecta de una mascarilla puede agravar el riesgo de transmisión, en lugar de reducirlo.

Consejos generales

Es importante tener presente que, en un entorno público, las medidas siguientes pueden ser más importantes que el uso de una mascarilla para evitar la transmisión de la gripe.

Personas en buen estado de salud:

- Manténgase a no menos de un metro de toda persona con síntomas gripales, y;
- Absténgase de tocarse la boca y la nariz;
- Limpie sus manos frecuentemente, lavándolas con jabón y agua o frotándolas con un pañuelito empapado en alcohol, especialmente si van a estar en contacto con la boca o la nariz, o con superficies posiblemente contaminadas;
- Permanezca el menor tiempo posible cerca de personas que pudieran estar enfermas;
- Permanezca el menor tiempo posible en lugares muy concurridos;
- Mejore la renovación del aire en el hogar, abriendo las ventanas todo cuanto sea posible.

Personas con síntomas gripales:

- Permanezca en el hogar si no se encuentra bien, y aténgase a las recomendaciones de salud pública impartidas por sus autoridades;
- Manténgase a la mayor distancia posible (como mínimo, un metro) de las personas que no presenten síntomas;

- Al toser o estornudar, cubra su boca y nariz con algún objeto de tela u otro material apropiado, para retener las secreciones respiratorias. Una vez utilizado, deseche inmediatamente el material o lávelo. Lávese las manos inmediatamente después de entrar en contacto con secreciones respiratorias;
- Renueve el aire del recinto donde se encuentre abriendo las ventanas todo cuanto sea posible.

Si se utilizan mascarillas, es esencial usarlas y desecharlas adecuadamente para evitar que sean ineficaces y que su uso incorrecto agrave el riesgo de contagio.

La información siguiente sobre la utilización correcta de las mascarillas se ha obtenido de la práctica en las instalaciones de atención médica

- Asegúrese de que cubre su boca y nariz, y anúdela firmemente para reducir al mínimo la separación entre la mascarilla y la cara;
- Mientras esté utilizándola, evite tocarla: siempre que toque una mascarilla usada, por ejemplo para quitársela o lavarla, limpie sus manos lavándolas con agua y jabón o frotándolas con un pañuelito empapado en alcohol.
- En cuanto la mascarilla esté húmeda, sustitúyala por otra limpia y seca.
- No reutilice las mascarillas de un solo uso, deseche inmediatamente las mascarillas de un solo uso una vez utilizadas.

Aunque en ocasiones se utilizan otros medios de protección (por ejemplo, tapabocas de tela, pañuelos, mascarillas de papel, o mordazas que cubren la nariz y la boca), no se dispone de información suficiente sobre su efectividad. Estos otros medios deberían utilizarse una sola vez o, si se trata de mascarillas de tela, limpiarlas bien después de utilizadas (por ejemplo, lavándolas con detergente de lavadora a temperatura normal). Después de atender a un enfermo hay que quitárselas inmediatamente. Lávese las manos nada más quitarse la mascarilla.