



CAMPAÑA INFORMATIVA

GRIPE A (H1N1)

Índice de contenidos

Información General

Transmisión

Prevención

Tratamiento y Vacuna

El Entorno

Más Información Disponible en...

¿Qué es la Gripe?

La gripe es una enfermedad que afecta a las personas y a otras especies animales y que **causa epidemias cada año**, principalmente durante los meses de invierno.

Esta enfermedad la producen distintos tipos de virus que además pueden combinarse entre ellos dando lugar a una **nueva gripe**.

La gripe es **contagiosa** ya que se transmite fácilmente de una persona a otra a través de las gotitas de saliva o secreciones que expulsamos al **hablar, toser o estornudar**.

¿Qué es la Gripe A (H1N1)?

La gripe por el nuevo virus A (H1N1) 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.

¿Cuáles son los síntomas de la Gripe A?

Los síntomas Gripe A son similares a los de cualquier gripe :

- **Fiebre (más de 38°C)**
- **Estornudos, Tos**
- **Malestar general**

También se puede tener dolor de cabeza, dolor de garganta, dolores musculares y, a veces, diarrea y vómitos.

¿Qué evolución tiene la Gripe A?

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 algunos días más.

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 debo hacer si tengo los síntomas de la 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**
- **Es importante extremar las medidas de higiene**
- **Seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse para evitar así también contagiar a otras personas**

¿Qué debo hacer si tengo los síntomas de la gripe?

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 Salud Responde

TRANSMISIÓN

¿Cómo se contagia la gripe?

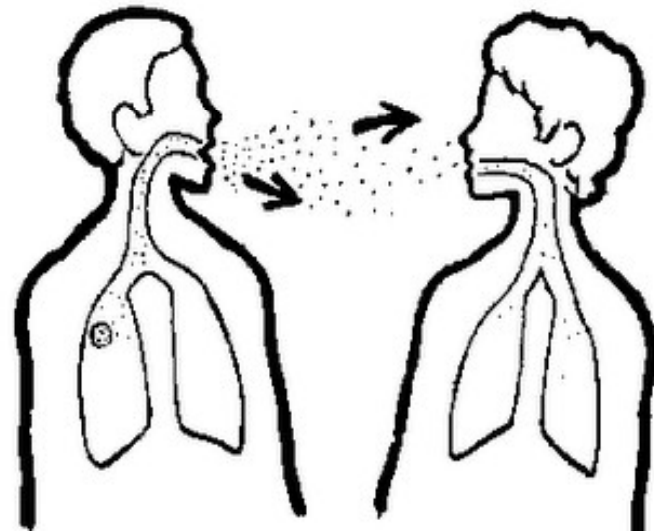
La gripe A **se contagia igual** que la gripe estacional.

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 ...

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.

¿Cómo se contagia la gripe?

CONTAGIO DIRECTO



¿Cómo se contagia la gripe?

CONTAGIO INDIRECTO



¿Periodo de contagio del virus de la gripe?

El virus se puede transmitir desde 1 día antes de empezar con los síntomas hasta 7 días después en adultos y 10 días en niños.

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 ó 10 días** después, por lo que se recomienda quedarse en casa para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

PREVENCIÓN

PREVENCIÓN

Al estornudar o toser tápese la boca y la nariz con un pañuelo de papel y tírelo a la basura.

Si no dispone de pañuelo de papel estornude o tosa sobre el brazo, no sobre las manos



¿Qué se puede hacer para evitar el contagio?

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, o bien con una solución alcohólica apta para la higiene de manos.



¿Qué se puede hacer para evitar el contagio?

Limpiar más frecuentemente las superficies de muebles, pomos de las puertas, objetos ... con los productos de limpieza habituales y ventilar más a menudo abriendo ventanas.



¿Qué se puede hacer para evitar el contagio?

Si se está enfermo, evitar contagiar a otras personas siguiendo los consejos de los profesionales sanitarios.

Evitar los besos y contacto muy cercano si tiene o cree que pueda tener la gripe; o bien si piensa que la tiene otra persona.

Evitar compartir vasos, cubiertos, objetos o alimentos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.

TRATAMIENTO Y VACUNA

¿Existe medicamentos para la gripe A?

Sí. El nuevo virus de la gripe **se trata como la gripe estacional**, con medicamentos que alivien los síntomas (fiebre, tos, dolores musculares ...)

En España se dispone también de tratamientos antivirales que pueden resultar útiles: oseltamivir (Tamiflu®) y zanamivir (Relenza®). Ninguno de estos medicamentos cura.

Pueden tener efectos secundarios importantes así que **sólo deben tomarse por prescripción médica.**

¿Existe medicamentos para la gripe A?

Por todo ello, actualmente sólo están indicados en personas con gripe que requieran hospitalización o aquellas que, hasta el momento, presentan una mayor probabilidad de sufrir complicaciones.

Como todos los medicamentos, Tamiflu y Relenza, tienen efectos secundarios y contraindicaciones, por tanto, deben ser prescritos siempre por profesionales médicos.

El uso irresponsable de estos medicamentos puede contribuir a crear resistencias del virus lo que reduciría su efectividad.

¿Existe vacuna para la gripe A?

De momento no, pero se está trabajando para producirla. Aunque estará lista pronto, **debe ser probada** para ver si es efectiva y para conocer los problemas que pueda conllevar, como se hace con todas las vacunas.

La vacuna de la gripe no evita en todos los casos que se adquiera la enfermedad pero sí da cierta protección frente a ella y reduce el riesgo de complicaciones, por eso **la vacuna estará indicada fundamentalmente en las personas que presentan mayor riesgo de desarrollar estas complicaciones.**

Para obtener más información

– **Ministerio de Sanidad y Política Social:**

<http://www.informaciongripe.es/index.html>

– **Consejería de Salud:**

<http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/portal/index.jsp>

Para más información, puede contactar con el Servicio de Información al Ciudadano de **Salud Responde (902 505 060)**, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año de forma ininterrumpida. Además, puede acceder a este servicio a través del teléfono de **Fax (953 018 715)** y del correo electrónico:

saludresponde@juntadeandalucia.es