

¿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 gripe por el nuevo virus A (H1N1)?

La gripe por el nuevo virus A (H1N1) (que empezó llamándose gripe porcina y "nueva gripe" y que ahora se le llama Gripe pandémica (H1N1) 2009) 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.

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.

¿Tiene relación el nuevo virus de la gripe A(H1N1) con los virus de la gripe porcina?

Las aves y los cerdos, entre otros animales, tienen como nosotros la enfermedad de la gripe pero cada uno tiene sus virus específicos. El hecho de que los seres humanos estemos cerca de aves y cerdos, permite que, en ocasiones, se combinen entre sí virus de la gripe de distintas especies dando lugar a subtipos nuevos. Según la información de la que disponemos, el nuevo virus de la gripe A (H1N1) es una combinación de 2 virus porcinos (que afecta a los cerdos) y además tenían ya partes de virus aviar (específico de aves) y virus humano.

¿Qué es una pandemia de gripe?

Una pandemia es una epidemia que afecta al mismo tiempo a muchos países en el mundo, como es el caso de esta gripe. La diferencia entre pandemia y epidemia está básicamente en la magnitud que alcanza: Cuando una enfermedad afecta a un número de individuos superior al esperado en una población durante un tiempo determinado se dice que hay una epidemia; si esto se extiende a varios países o incluso a todo el mundo, se trata de una pandemia.

¿Qué significa que estamos en fase 6 de alerta de pandemia?

El pasado 11 de junio, la Organización Mundial de la Salud (OMS) decidió elevar el nivel de alerta de pandemia de gripe de la fase 5 a la fase 6; la declaración de esta fase indica que una pandemia mundial está en marcha; esto significa que existe una mayor diseminación de la enfermedad pero no por ello una mayor gravedad. La OMS califica el estado de la nueva gripe como de pandemia moderada basándose en los siguientes motivos:

- La mayoría de las personas se recuperan de la infección sin necesidad de hospitalización ni de atención médica.
- En general, la gravedad en los distintos países parece similar a la observada con la gripe estacional
- Los hospitales y los sistemas de atención de salud de la mayoría de los países han sido capaces de atender, hasta el momento, a todas las personas que lo han requerido.

¿Cómo se contagia el virus de la gripe 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. Al estornudar, toser o hablar se emiten pequeñas gotitas de saliva, secreciones nasales que en aquellas personas que padezcan gripe, tendrán virus en su interior. Estas microgotas respiratorias pueden quedar en las manos, en las superficies o dispersas en el aire.

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.

¿En qué periodo se puede contagiar el virus?

El virus se puede transmitir desde 1 día antes de empezar con los síntomas hasta 7 días después.

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 en casa para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

¿Se puede comer carne de cerdo sin problemas?

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

Para más información se puede consultar la web de la **Organización Mundial de la Salud**.

¿Existe un riesgo más alto para contagiarse de gripe A en las piscinas? ¿Y en los SPAs?

El nivel de cloro que contiene el agua de las piscinas habitualmente (entre 1 y 3 partes por millón según las recomendaciones sanitarias) es suficiente para garantizar que no existe ningún riesgo de contagio de la gripe A a través del agua, pues se ha mostrado efectivo contra los virus tipo influenza, así como el nivel que existe en los spas (entre 3 y 5 partes por millón, de acuerdo a las directrices sanitarias). Sin embargo, en el resto de las superficies de estos espacios públicos se deben tomar las precauciones habituales pues existe el mismo riesgo que en cualquier otro recinto.


¿Existe un riesgo más alto para contagiarse en los gimnasios? ¿Alguna medida especial a seguir para prevenir el contagio?

El riesgo de transmisión de la gripe en los gimnasios es igual que en otros espacios donde se concentra la gente habitualmente -medios de transporte, comercios, cine, escuelas, campos de fútbol,...- por lo que han de adoptarse las medidas de prevención y de higiene ya señaladas. El deportista con gripe o sospecha de poder tenerla, ha de evitar acudir al gimnasio. Para no extender el contagio, pero también para su recuperación -el reposo es fundamental en la recuperación de un cuadro de gripe-, debe de quedarse en casa 1 semana, o hasta 24 horas tras la desaparición de los síntomas. La limpieza de las superficies lisas como los mangos de las bicicletas, pesas, máquinas, etc. se debe realizar de forma diaria, utilizando los detergentes y productos de habituales. Asimismo, se recomienda que en los gimnasios estén disponibles papeleras, y en los cuartos de baño, jabón y toallas de papel desechables.

¿Qué se puede hacer para evitar el contagio?

Para **prevenir la propagación del virus**  es importante seguir estos consejos:

Al estornudar, toser o hablar se emiten pequeñas gotitas de saliva, secreciones nasales que pueden quedar en las manos, en las superficies o dispersas en el aire. 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.

- Lavarse las manos con frecuencia: ¡A lavarse las manos! Esta es la principal medida de higiene.
Medidas de higiene para todos  (evitar contagiar y ser contagiados)
 - Las gotitas que se emiten al estornudar, toser o hablar pueden quedarse en las manos donde el virus puede sobrevivir unos minutos (menos de 5 minutos): por eso es importante el lavado de manos.
 - También pueden depositarse en superficies (de muebles, pomos, objetos...) donde el virus puede permanecer de horas a días: por eso es importante limpiar más frecuentemente (a diario) estas superficies con los productos de limpieza habituales.
- Taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y justo después tirar el pañuelo usado a la basura. Se debe evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Boca y nariz tapadas al estornudar o toser.

Otras Medidas:

- Si se está enfermo, evitar contagiar a otras personas siguiendo los consejos de los profesionales sanitarios.
- Evitar los besos y contacto muy cercano, así como compartir vasos, cubiertos y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.
- Duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa y evita las bebidas alcohólicas y el tabaco


- Si tienes síntomas de la enfermedad sigue las indicaciones de tu **Comunidad Autónoma**



¿Existen medidas preventivas específicas para las personas con mayor probabilidad de desarrollar complicaciones?

Las medidas son las que se dan para toda la población, si bien deben extremar estas **recomendaciones**. Es importante también estar mantenido bien informado para conocer las medidas que se puedan adoptar en cada momento.

¿Existen recomendaciones específicas para aplicar en los centros de trabajo y centros educativos?

Los Comités y Subcomités de Expertos están trabajando, desde hace meses, en la elaboración y actualización de protocolos específicos.

En la web del ministerio (www.msps.es) y en la página específica creada para informar de la evolución del nuevo virus (www.informaciongripea.es ) se encuentran estos protocolos dirigidos a:

- **Centros Educativos** 
- **Centros de Trabajo** 
- **Familias** 

Como **medidas preventivas generales para todos los centros** se recomienda:



- Facilitar a las personas el lavado de manos poniendo a su disposición jabón y papel para secarse.
- Realizar una limpieza diaria con los productos habituales y cuidando minuciosamente la limpieza de superficies, pomos de puertas, etc.
- Facilitar la información sobre qué medidas preventivas hay que tomar frente a la gripe A (H1N1).

¿Qué medidas deben adoptarse en las guarderías y/o escuelas infantiles para evitar el contagio?

Como ya se ha señalado, las microgotas de saliva que contiene el nuevo virus de la gripe A H1N1 pueden sobre depositarse en mesas, pomos de las puertas, objetos, juguetes,... y permanecer allí desde horas hasta un máximo de 2 días, de ahí la importancia de reforzar las medidas higiénicas.

También debe extremarse la precaución en la manipulación de alimentos, biberones, chupetes, juguetes, material escolar, etc.

Para más información se pueden consultar las guías elaboradas por el ministerio y el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud:

- **Guarderías.** 
- **Escuelas.** 

¿Cómo hacer la limpieza de las guarderías y/o escuelas infantiles?

Los procedimientos de limpieza son los que se realizan habitualmente.

- Se puede usar cualquier jabón o detergente. El agua tendrá la temperatura que indique la etiqueta del producto de limpieza.
- Tras la limpieza con el jabón o detergente hay que realizar un enjuague con agua.
- Seguir cuidadosamente las instrucciones cuando se usen desinfectantes y limpiadores.
- Se deberá quitar el **polvo** que se haya depositado en las mesas u objetos con agua y jabón con trapos humedecidos, **¡nunca trapos secos!**. Siempre que sea posible se **evitará barrer** ya que supondría levantar el polvo del suelo, es preferible aspirar. En ambos casos se podrían levantar aerosoles que al ser inspirados, serían potencialmente contagiosos, pues el virus puede permanecer en las superficies lisas hasta 2 días.

¿Qué se debe limpiar especialmente en estos centros?

La limpieza se realizará en todo el centro escolar al menos una vez al día, prestando una máxima atención en:

- Mesas, sillas y cunas.
- Pomos de las puertas.
- Interruptores de la luz, teléfonos, timbres.
- Material escolar y didáctico.
- Juguetes.
- Aseos.

Pañales

Cuando se proceda al cambiado de pañal de los niños, se limpiará la zona en la que se realice antes y después del cambio. Es recomendable que se utilice papel desechable para cubrir las camillas o cambiadores.

Zona de juegos

Se recomienda no tener alfombras, ni tapetes para el suelo, ni peluches, a no ser que se extreme en ellos la limpieza. Si se tienen no se deben sacudir al limpiarlos.

Otras medidas preventivas

Es conveniente utilizar servilletas de papel desechables, que se descartarán cada día una vez utilizadas, su eliminación siempre que sea posible, se realizará en un cubo con tapa y con una bolsa de plástico en su interior, preferiblemente con apertura a pedal. Tras la eliminación de la servilleta de papel, es conveniente lavarse las manos.

Hay que prestar máxima atención a los chupetes, biberones, mordedores... de los bebés, para que no los intercambien entre ellos.

El profesorado debe estar atento para que no se compartan instrumentos de viento, lápices, rotuladores y todo aquel material que los alumnos puedan llevarse a la boca y compartirlo con otros.

Se recomienda distanciar el espacio entre las cunas y pupitres en las clases, si es posible.

EN TODOS LOS AMBITOS EDUCATIVOS:

Es conveniente que el personal del colegio se plantee la posibilidad de:

- Lavar las manos de los niños pequeños con agua y jabón e instruir sobre ello a los mayores.
- Instaurar métodos didácticos para el aprendizaje de los alumnos sobre la limpieza de sus manos.
- Informar y recomendar a las familias de los alumnos sobre la importancia del lavado de manos.

Medidas de higiene en otros centros educativos.

Son las mismas que se han señalado, pero extendiéndolas a los materiales que se utilizan en ciclos superiores: ordenadores, ratones, interruptores de la luz...

OTROS PUNTOS DE INTERÉS PARA LA PREVENCIÓN DE LA EXTENSIÓN DEL VIRUS EN LOS COLEGIOS:

- Se deben airear diariamente las aulas, comedores, aseos, y todas las dependencias del centro. Se abrirán las ventanas al menos antes de empezar y tras terminar las clases.
- Lavar los utensilios de comida y las cacerolas y demás útiles de la forma habitual. No es necesario utilizar guantes de goma estériles.
- Evitar que se produzca un intercambio de vasos, cubiertos, servilletas y cepillos de dientes entre los alumnos del centro escolar.
- Ventilar los autobuses antes y después del recorrido. Deben limpiarse con agua y detergente las superficies interiores como son los pomos de las puertas, los pasamanos, ... Es conveniente tener disponibles en el autobús pañuelos de papel desechables, y un cubo o papelera con tapa y bolsa de plástico en su interior.

¿Es recomendable el uso de mascarillas?

No se ha comprobado que el uso generalizado de mascarillas por la población reduzca la propagación del virus y, menos aún, en espacios abiertos.

Las mascarillas pueden ser de cierta utilidad para las personas que están en contacto con enfermos o para contener las microgotas que los propios enfermos expulsan al toser o estornudar. Pero si no se usan correctamente se puede aumentar el riesgo de transmisión.

No obstante, el paciente utilizará SIEMPRE mascarilla tipo quirúrgica, mientras que el profesional como norma también utilizará esta mascarilla quirúrgica, salvo casos especiales, como las situaciones de riesgo de generación de aerosoles.

- **Utilización de las mascarillas**
- **Recomendaciones para la prevención** 

En cuanto a la venta en farmacias, no está recomendado por el Ministerio el uso de protectores respiratorios de partículas para población general, ni para pacientes con sospecha, tal como se indica en las direcciones Web anteriormente citadas.

¿Cuándo se debe utilizar la mascarilla?

No se recomienda el **uso de mascarillas** para la población general. Sólo se recomienda usarlas a las personas enfermas mientras están en contacto con otras personas y a las personas que las cuidan.

¿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.

¿La gripe puede ser grave en algún caso?

Al igual que en la gripe estacional, esta gripe puede ser grave en algunos casos. Hasta ahora los grupos que parecen presentar mayor probabilidad de sufrir complicaciones son:

- Las personas de cualquier edad con:
 - Enfermedades del corazón (excepto hipertensión).
 - Enfermedades respiratorias crónicas.
 - Diabetes en tratamiento con fármacos.
 - Insuficiencia renal moderada-grave.
 - Enfermedades de la sangre como hemoglobinopatías o anemias si son moderadas o graves.
 - Personas sin bazo.
 - Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas.
 - Enfermedades neuromusculares graves.
 - Inmunosupresión (incluida la del VIH-SIDA o las producidas por fármacos que tienen que tomar personas transplantadas).
 - Obesidad mórbida (índice de masa corporal de 40 o más).
- Los menores de 18 años que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico (aspirina).
- Las embarazadas: En el embarazo el sistema inmune está disminuido de manera natural, por eso hay más posibilidad de tener gripe y desarrollar complicaciones.

Es posible que más adelante, con los datos del seguimiento de la pandemia, se identifiquen otros grupos de población con más probabilidad de desarrollar complicaciones.

¿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 CCAA. 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 falta de aire, ya sea en reposo o al hacer esfuerzos físicos.
- Dolor torácico.
- Espujo sanguinolento o de color anormal.
- Aspecto azulado o amoratado de piel y labios.
- Mareo o alteraciones de la conciencia.
- Fiebre elevada que persista por más de tres días
- Caída de la presión arterial.
- Empeoramiento repentino.
- Empeoramiento pasados ya 7 días de enfermedad.
- 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.

¿Qué hacer en casa si un niño enferma de gripe A?

Si el niño presenta alguno de los síntomas gripales señalados en respuesta anteriores debe permanecer en casa. Si el niño va a una guardería, escuela infantil o colegio se avisará al centro y se informará de su enfermedad y **no acudirá hasta que se recupere**.

Si los síntomas se presentan durante la jornada escolar o la estancia en guardería y quien avisa es la guardería o colegio, lógicamente, la familia o tutores del menor deberán ir a buscarlo. Además como se indica en la guía de centros escolares **mientras llegan los padres se recomienda situar al alumno en un espacio no compartido**.

Como se ha señalado, la mayoría de los casos cursan como un cuadro leve, por lo que esta gripe se cura de la manera habitual: reposo, ingesta abundante de líquidos (agua, zumos...), uso de antitérmicos y analgésicos habituales como paracetamol y finalmente seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse y en cualquier caso **permanecer en el domicilio al menos hasta 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido sin usar medicamentos antitérmicos**.

Más información en: http://www.msps.es/servCiudadanos/alertas/pdf/09-09-10_guia_gripe_A_Familias.pdf



¿Cuáles son los síntomas que advierten de la gripe se agrava?

- Dificultad para respirar.
- Sensación de falta de aire, ya sea en reposo o al hacer esfuerzos físicos.
- Dolor torácico.
- Espujo sanguinolento o de color anormal.
- Aspecto azulado o amoratado de piel y labios.
- Mareo o alteraciones de la conciencia.
- Fiebre elevada que persista por más de tres días.
- Caída de la presión arterial.
- Empeoramiento repentino.
- Empeoramiento pasados ya 7 días de enfermedad.
- 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.
- No tener ganas de jugar.

- Erupciones en la piel.
- Náuseas.
- Irritabilidad extrema.

¿Cuántas personas infectadas por este nuevo virus A (H1N1) hay en España?

Se pueden consultar los datos actualizados en la web del Ministerio de Sanidad y Política Social: **Informes de Situación**

¿Tienen las personas mayores de 65 años sanas más probabilidad de sufrir complicaciones a causa de esta gripe?

Los mayores de 65 años sanos, hasta ahora, no han demostrado tener más probabilidad de sufrir complicaciones. Estudios realizados indican que tienen un cierto grado de protección probablemente por haber estado expuestos a virus de características similares anteriormente, no obstante, los expertos reevalúan diariamente las indicaciones para cada grupo de población ya que éstas pueden variara lo largo de la pandemia.

¿Como deben de actuar las personas con síntomas leves pero que pertenezcan a alguno de los grupos de riesgo?

Ante la aparición de síntomas de la nueva gripe, aunque sean leves, las personas incluidas en los grupos de riesgo: mujeres embarazadas, enfermos crónicos, inmunodeprimidos, etc... deben ponerse en contacto con los servicios sanitarios de su CCAA.

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 falta de aire, ya sea en reposo o al hacer esfuerzos físicos.
- Dolor torácico.
- Esputo sanguinolento o de color anormal.
- Aspecto azulado o amoratado de piel y labios.
- Mareo o alteraciones de la conciencia.
- Fiebre elevada que persista por más de tres días .
- Caída de la presión arterial.
- Empeoramiento repentino.
- Empeoramiento pasados ya 7 días de enfermedad.
- 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 .
- No tener ganas de jugar.

¿Qué puedo hacer para protegerme/evitar contagiarme si estoy embarazada?

Las embarazadas son mas susceptibles a todas las infecciones porque su sistema inmunitario esta disminuido de manera natural. Por esto motivo y en relación a la Gripe, es importante que cumpla de manera continuada las mismas **medidas preventivas** que la población general.

Si esta embarazada, evite el contacto cercano con personas enfermas.

¿Qué debo hacer si estoy embarazada y he estado en contacto con un enfermo de Gripe A (H1N1)?

Todos hemos podido estar en contacto con enfermos de la gripe A (H1N1). Sin embargo, si ha estado en estrecho contacto con alguien que ha desarrollado una gripe A, entre un día antes de desarrollar los síntomas y hasta 7 días después del inicio de los mismos debe ponerse en contacto con su medico/ servicio sanitario lo antes posible para que valore su situación.

¿Qué ocurre si, a pesar de todas las precauciones se infecta con el nuevo virus de la gripe A (H1N1) una mujer embarazada?

La mayoría de mujeres embarazadas que han pasado la gripe han tenido sólo síntomas leves.

Pero durante el embarazo, y especialmente en el segundo y tercer trimestre, existe un mayor riesgo de complicaciones asociado al nuevo virus de la gripe. Este riesgo aumentado se ha observado en pandemias anteriores y en la gripe estacional.

Por ello, si está embarazada y comienza con síntomas de gripe debe ponerse en contacto con su médico/servicio sanitario lo antes posible para que realicen una valoración individual de su caso.

La fiebre suele estar presente en el 97 % de los casos de mujeres embarazadas que padecen la gripe A. Si tiene fiebre, debe bajarla de inmediato con paracetamol. Paracetamol es un medicamento seguro en el embarazo y la fiebre se ha asociado a un incremento de defectos del tubo neural cuando ocurren en el primer trimestre de gestación y a otros problemas neonatales. Controlar la fiebre es un objetivo prioritario del tratamiento médico.

Aunque en la fase actual de la pandemia por el virus de la gripe A (H1N1) solo se aconseja tomar muestras para confirmar el diagnóstico en los casos graves que requieren hospitalización. La embarazada constituye una excepción y debe confirmarse el diagnóstico, para evitar un tratamiento innecesario.

¿Puedo estar tranquila en el embarazo al tomar antivirales si mi médico me los indica?

Como sabe el embarazo es una época muy especial en la que un nuevo ser está creciendo en su interior. Por este motivo existen unos límites de seguridad muy estrictos para el uso de medicamentos en embarazadas. Las embarazadas no forman parte de los grupos de prueba de los medicamentos y por lo tanto muchas veces no pueden descartarse totalmente los efectos adversos. Muchas embarazadas han tenido que ser tratadas por complicaciones de la gripe con estos medicamentos y si bien no se han notificado hasta ahora efectos adversos graves, es mejor ser prudentes y solo usarlos cuando una valoración individual cuidadosa nos indique que los beneficios podrán superar los posibles inconvenientes.

¿Puede continuarse la lactancia materna si se tiene gripe por nuevo virus A (H1N1)?

La leche materna contiene anticuerpos que protegen al bebé de numerosas enfermedades. Así, se aconseja mantener la lactancia aunque la madre contraiga la gripe o haya estado en contacto con casos confirmados o sospechosos, o este tomado antivirales por prescripción médica. La cantidad de antiviral que se segregan en la leche materna es insignificante.

Para evitar la transmisión de la gripe al niño, la madre debe ser especialmente cuidadosa con las medidas higiénicas habituales. Y podría usarse una mascarilla ya que si esta enferma podría toser durante la toma y sus secreciones alcanzar al bebé. La mascarilla minimiza la posibilidad de que pueda contagiar a otros. En el caso de que la enfermedad complique la lactancia o el riesgo de transmisión respiratoria de la enfermedad sea muy probable, se recomienda extraer la leche con un dispositivo extractor y administrarla después al bebé.

¿Cómo se diagnostica la gripe?

El diagnóstico lo hace el profesional sanitario basándose en los síntomas que la persona presenta. Sólo se realiza diagnóstico de laboratorio en hospitalizados y personas con alto riesgo de sufrir complicaciones. También en algunos de los casos que atienden los médicos centinelas para seguir la evolución del virus que circula en la comunidad.

¿Cuánto tiempo se necesita para saber si un caso en estudio tiene la gripe?

En 48 horas puede saberse el resultado de las pruebas de laboratorio, aunque desde que la muestra se obtiene hasta que llega el resultado definitivo, se puede tardar algo más.

¿Cómo se hace el recuento de casos de gripe A?

En el momento actual, estamos en fase de pandemia, por lo que el diagnóstico se realiza con criterios clínicos, es decir, fundamentalmente en función de los síntomas que presente el paciente.

Existe un grupo de médicos distribuidos por toda la geografía española, llamados médicos centinela que atienden a una población que representa a la población española. Cuando los médicos centinela diagnostican

un caso de gripe, toman muestras a un pequeño porcentaje de los enfermos que atienden. Las muestras son enviadas al laboratorio para su confirmación y así se ve qué proporción de ellos son positivos para la gripe A.

En función de los casos que atienden esos médicos se calcula la tasa de infección por gripe A. Esta tasa se expresa en número de casos por cada 100.000 personas. La tasa se calcula todas las semanas.

¿Existen medicamentos para el tratamiento de la gripe?

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...

En España se dispone también de tratamientos antivirales que pueden resultar útiles: oseltamivir (Tamiflu®) y zanamivir (Relenza®). Ninguno de estos medicamentos cura. Actúan disminuyendo la duración de la enfermedad en aproximadamente un día y disminuyendo la posibilidad de complicaciones. 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.

En estas personas se considera que, ante el diagnóstico de gripe, el beneficio de la administración de estos fármacos supera el riesgo de los posibles efectos adversos que pueden estar presentes en cualquier medicamento.

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.

En estos momentos, España cuenta con una reserva de antivirales de más de 15 millones de tratamientos, que ya se están usando en los casos en los que está indicado. Estos medicamentos no se dispensan en las farmacias.

La gripe está causada por un virus, por lo que los antibióticos no están indicados. Sólo son útiles, siempre bajo prescripción médica, en el caso de producirse complicaciones bacterianas.

¿Hay vacuna para el nuevo virus?

De momento no, pero se está trabajando para producirla y se prevé que pueda estar disponible antes de finalizar el año. Aunque estará lista antes, debe ser probada para ver si es efectiva y para conocer los problemas que pueda conllevar, como se hace con todas las vacunas.

¿Qué utilidad tiene la vacuna?

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.

¿Quién tiene que vacunarse?

Para el momento en que esté disponible la nueva vacuna se habrá identificado qué grupos de población deben ser inmunizados. Al igual que con la vacuna de la gripe estacional, se priorizará la vacunación a las personas con más posibilidad de desarrollar complicaciones.

¿Cuántas vacunas se han encargado?

El Gobierno, por acuerdo unánime de todas las Comunidades Autónomas, ha encargado vacunas contra el nuevo virus de la Gripe A (H1N1) para 18 millones de personas. El cálculo se ha efectuado teniendo en cuenta a todas las personas con más probabilidad de sufrir complicaciones y a aquellas que trabajan en servicios esenciales para la comunidad en estas circunstancias.

¿Qué tiene esto que ver con la vacuna de gripe estacional?

Las vacunas que se usan contra la gripe estacional (la gripe que se presenta fundamentalmente en invierno todos los años) no han demostrado eficacia frente al nuevo virus pero se recomienda que todas las personas pertenecientes a los grupos de riesgo habituales se vacunen, como hacen cada año. Cabe la posibilidad de que ambas gripes puedan coincidir en el tiempo.

Como cada año, se desarrollará una campaña de vacunación dirigida a los grupos de población habituales, en fechas similares a las de otras ocasiones, que serán concretadas en breve.

¿En qué se parece esta vacuna a la vacuna de gripe estacional?

Las vacunas que se usan contra la gripe estacional (la gripe de todos los inviernos) no han demostrado eficacia frente al nuevo virus pero se recomienda que todas las personas pertenecientes a los grupos de riesgo habituales se vacunen, como hacen cada año. Cabe la posibilidad de que ambas gripes puedan coincidir en el tiempo.

Este año las autoridades sanitarias han puesto en marcha la campaña de vacunación de la gripe estacional dirigida a los grupos de población habituales, aunque con un pequeño adelanto con respecto a años anteriores, para evitar que ambas vacunas coincidan en el tiempo, con la intención de dejar pasar, aproximadamente un mes, entre la vacuna para la gripe estacional y la próxima vacuna frente a la gripe pandémica, A (H1N1). La vacuna de la gripe pandémica estará destinada, en principio, a los grupos de riesgo establecidos por las autoridades sanitarias, que se harán públicos cuando la vacuna esté disponible.

¿Quién debe vacunarse contra la gripe estacional?

Las mismas personas que en años anteriores:

- Personas de edad igual o superior a 65 años. Se hará especial énfasis en aquellas personas que conviven en instituciones cerradas.
- Personas menores de 65 años, que por presentar una condición clínica especial tienen un alto riesgo de complicaciones derivadas de la gripe o porque el padecer la enfermedad pueda provocar una descompensación de su condición médica:
 - Niños/as (mayores de 6 meses) y adultos con enfermedades crónicas cardiovasculares o pulmonares, incluyendo: displasia bronco-pulmonar, fibrosis quística y asma.
 - Niños/as (mayores de 6 meses) y adultos con enfermedades metabólicas crónicas, incluyendo: diabetes mellitus; insuficiencia renal; hemoglobinopatías y anemias; asplenia; enfermedad hepática crónica; enfermedades neuromusculares graves o inmunosupresión, incluida la originada por la infección por VIH o por fármacos o en los receptores de trasplantes. En este grupo se hará un especial énfasis en aquellas personas que precisen seguimiento médico periódico o que hayan sido hospitalizadas en el año precedente.
 - Personas que conviven en residencias, instituciones o en centros que presentan asistencia a enfermos crónicos de cualquier edad.
 - Niños/as y adolescentes, de 6 meses a 18 años, que reciben tratamiento prolongado con ácido acetil salicílico, por la posibilidad de desarrollar un síndrome de Reye tras la gripe.
 - Mujeres embarazadas, preferiblemente a partir del segundo trimestre del embarazo.
- Personas que pueden transmitir la gripe a aquellas que tienen un alto riesgo de presentar complicaciones:
 - Profesionales sanitarios y parasanitarios, tanto de atención primaria como hospitalaria. Se hará especial énfasis en aquellos profesionales que atienden a pacientes de algunos de los grupos de alto riesgo anteriormente descritos.
 - Personas que, por su ocupación, trabajan en instituciones geriátricas o en centros de cuidados de enfermos crónicos y que tienen contacto directo con los residentes.
 - Personas que proporcionen cuidados domiciliarios a pacientes de alto riesgo o ancianos.
 - Personas que conviven en el hogar, incluidos niños/as, con otras que pertenecen a algunos de los grupos de alto riesgo, por su condición clínica especial (citados en el punto 2).
- Otros grupos en los que se recomienda la vacunación:
 - Personas que, por su ocupación, prestan servicios comunitarios esenciales: policías, bomberos, personal de protección civil, etc.
 - Viajeros internacionales: Personas que presentan mayor riesgo de complicaciones de gripe, por su edad o por su condición clínica especial, que no fueron vacunadas durante la temporada gripal, y que se dirigen a zonas tropicales en cualquier época del año o viajen al hemisferio sur entre los meses de abril a septiembre.
 - Así mismo, deberán ser vacunadas de gripe todas las personas que se dirijan a zonas donde existen brotes de gripe aviar altamente patogénicos y puedan estar en contacto estrecho con granjas de aves de corral o con probabilidad de exposiciones intensas a aves.
 - Personas que, por su ocupación, pueden estar en contacto con aves sospechosas o conocidas, de estar infectadas por virus de gripe aviar altamente patogénicos, especialmente:
 - Las personas que están directamente involucradas en las tareas de control y erradicación de los brotes (destrucción de los animales muertos, limpieza y desinfección de las áreas infectadas).
 - Las personas que viven y/o trabajan en granjas de aves donde se han notificado brotes, o se sospecha su existencia.

Esta recomendación deberá actualizarse en función de las evidencias epidemiológicas sobre el patrón de presentación y difusión de la infección por virus de gripe aviar.

¿Se puede viajar a otros países?

Sí. Ni España, ni la Unión Europea, ni su Centro para la Prevención y Control de Enfermedades Europeo (ECDC), ni ningún organismo sanitario internacional como la Organización Mundial de la Salud (OMS) o el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC), recomiendan restringir los viajes a causa de la Gripe A (H1N1).

Esta enfermedad ya ha sido confirmada en muchos países del mundo, por lo que la restricción de los viajes tendría un escaso o nulo efecto en la propagación de la enfermedad.

Las personas que viajen se pueden proteger a sí mismas y a los demás aplicando unas sencillas medidas preventivas de carácter higiénico cuyo objetivo es limitar la propagación de muchas enfermedades transmisibles, incluida la Gripe A (H1N1). **Estas medidas son:**

- Lávese las manos regularmente con agua y jabón.
- Tápese la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, justo después tirar el pañuelo usado a la basura y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca y evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- En caso de presentar alguno de los síntomas de gripe anteriormente descritos, evite contagiar a otras personas. La mayor parte de los casos la gripe se cura sola, con las medidas 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.

Después de volver del viaje preste atención a la aparición de dichos síntomas hasta los 7 días siguientes del regreso.

Como recomendación general, las personas enfermas deberían aplazar los viajes previstos y los viajeros que regresen a su lugar de origen y enfermen, deberían buscar la necesaria atención médica.

¿Cuáles son las medidas de control en los puertos y aeropuertos?

En la fase de pandemia en la que nos encontramos no es necesario establecer medidas de contención en puertos o aeropuertos. No obstante, las Autoridades Sanitarias en algunos países pueden hacerle algún tipo de control sanitario tanto a la entrada como a la salida que pudiera retrasar su viaje.

El protocolo de actuación sanitaria ante la llegada a España de alguna persona por vía aérea o marítima sospechosa de padecer la enfermedad está permanentemente activado.

En ese caso, el personal de Sanidad Exterior dependiente del Ministerio de Sanidad y Política Social, evaluaría al paciente y organizaría su evacuación a un centro sanitario si fuese necesario. Asimismo, ofrecería información sobre la enfermedad y los consejos sanitarios oportunos al resto del pasaje y la tripulación.

¿Están previstas medidas de actuación en medios de transporte (aeronaves y buques)?

Sí. Es posible que se produzcan casos de la enfermedad en medios de transporte, principalmente en buques por tratarse de lugares en los que se concentra un gran número de personas durante un periodo de tiempo más o menos prolongado. En estos casos, usted tiene derecho a ser informado de la situación a bordo antes de embarcar y durante el viaje. Además, las autoridades sanitarias españolas realizarán un seguimiento estricto de la situación ofreciendo las recomendaciones sanitarias adecuadas en cada caso, con el fin de evitar contagios durante el viaje.

¿Podemos estar tranquilos ante la situación actual?

Sí. Es importante seguir las **recomendaciones** para evitar y enlentecer la propagación del virus. En España, 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 Comunidades Autónomas que se encuentran coordinados entre sí y con los organismos internacionales.

¿Por qué algunos países adoptan medidas especialmente llamativas para el control de la infección?

La medidas que adopta cada país vienen determinadas por el contexto social, histórico y político además de por las evidencias de la efectividad de las medidas de salud pública. En términos generales no se ha demostrado que las medidas muy estrictas tengan una efectividad más alta en la contención de infecciones como la gripe y las medidas coercitivas en salud pública suelen resultar contraproducentes.