



Consejos sobre la gripe A o nueva gripe

Qué debemos saber

La enfermedad:

La gripe es una enfermedad infecciosa que produce fundamentalmente síntomas respiratorios, está causada por un virus y **se contagia muy fácilmente**.

La gripe por el nuevo **virus A (H1N1)v** -que empezó llamándose gripe porcina y "nueva gripe"- la produce un nuevo subtipo del virus de la gripe frente al que, precisamente por ser nuevo, **no estamos inmunizados**, por lo que hay muchas personas en riesgo de contraerlo.

Transmisión:

Al ser un virus de la gripe, su contagio es igual al de la **gripe estacional** que se presenta cada invierno.

Se transmite de una persona a otra a través de diminutas gotitas de **saliva y secreciones nasales** que normalmente se expulsan, al **hablar, toser o estornudar** y también al **tocar** objetos previamente contaminados por virus y tocarse luego la nariz, la boca o los ojos.

Los **virus se transmiten** desde 1 día antes del inicio de los síntomas hasta 7 días después, pero sobre todo **los 3 primeros días**.



Síntomas:

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 las ocasiones**.

En cualquier caso es importante **vigilar los síntomas** que pueden indicar complicaciones y **acudir al médico en caso de que aparezcan**:

- * **Dificultad para respirar** o sensación de falta de aire, dolor en el pecho o en el costado.
- * **Empeoramiento** repentino o aparición de síntomas diferentes a los habituales.
- * Los síntomas **no remiten en 10 días**.
- * La fiebre sigue alta, con **más de 38°C, 4 días o más**.

Diagnóstico:

El diagnóstico **lo hace el médico** 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 casos al azar que atienden los médicos para seguir la evolución del virus que circula en la comunidad.

Tratamiento:

En la mayor parte de los casos la gripe **se cura sola y no hay que tomar medida especial alguna**, 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.**

Existen algunos **antivirales** como **oseltamivir** (Tamiflu®) y **zanamivir** (Relenza®) que pueden resultar útiles, aunque **ninguno de ellos cura**. Actúan disminuyendo la duración de la enfermedad y la posibilidad de complicaciones. Por ello, actualmente sólo se prescriben por el médico en personas con gripe que requieran hospitalización o aquellas que, hasta el momento, presentan una mayor probabilidad de sufrir complicaciones...

Grupos de población con mayor riesgo de sufrir complicaciones:

* Las personas de **cualquier edad** con:

- Enfermedades del corazón (excepto hipertensión).
- Enfermedades respiratorias crónicas.
- Diabetes en tratamiento con medicamentos.
- 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 medicamentos que tienen que tomar personas trasplantadas).
- 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 la gestación el sistema inmune de la mujer está disminuido de manera natural, por eso hay más posibilidad de tener gripe y desarrollar complicaciones.

Preguntas frecuentes

¿Hay vacuna para el nuevo virus?

Se está trabajando para producirla y se prevé que pueda estar disponible antes de finalizar el año. A su vez existe la vacuna de la gripe "normal" que se administrará por separado.

¿Qué utilidad tiene la vacuna?

No va a evitar 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.

¿Se pueden administrar las dos vacunas para la gripe a una misma persona?

Aunque los grupos de riesgo no coinciden para ambas gripes, en algunos pacientes será preciso administrar las dos vacunas. En estos casos se debería espaciar la administración 2 ó 3 semanas.

Consejos para evitar la transmisión

* **Lavarse las manos con frecuencia.** Esta es la principal medida de higiene (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.