

La Gripe A

¿qué es?

¿qué debemos saber de ella?

¿cómo tendremos que actuar?



enseñanza

Según las previsiones, la llegada del otoño coincidirá con el período más crítico de la propagación y virulencia de la gripe A. Esta eventualidad ha creado a toda la ciudadanía incertidumbre y preocupación sobre las consecuencias que tendrá la enfermedad para la salud de los trabajadores de los centros y de los alumnos. Por ello, en la Federación de Enseñanza de CCOO creemos que la mejor forma de afrontar la enfermedad es que tanto el profesorado y el resto del personal de los centros, como los padres, madres y alumnado dispongan de la mayor información posible.

¿Que es la gripe A (H1N1)?

Es un virus nuevo. Se trata de una gripe producida por un nuevo subtipo de la gripe, frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados, por lo que muchas personas estarán en riesgo de contraerlo y produce fundamentalmente síntomas respiratorios.

Situación actual

Como consecuencia de la estrategia acordada por el Pleno del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud y a partir de la información remitida por la Red de Médicos Centinelas del Sistema de Vigilancia de Gripe en España, la tasa estimada de gripe clínica en atención primaria en la semana del 16 al 22 de agosto fue de 41,17 casos por 100.000 habitantes. Esta tasa refleja cierta estabilidad en la infección.

Esto permite calcular que en España se podrían haber producido en la semana mencionada 18.398 casos de gripe clínica. De los casos analizados, el 82% ha resultado positivo para el nuevo virus de la gripe A (H1N1) y, por tanto, se calcula que el número de casos de la nueva gripe pandémica A (H1N1) que podrían haber ocurrido esta semana sería de unos 15.112.

En estos momentos la mayoría de los casos evolucionan de manera positiva, con una recuperación en pocos días en la mayor parte de los afectados, aunque se han producido 114 casos graves desde el inicio de la alerta por gripe A(H1N1). De ellos, 71 ya han sido dados de alta de las UCI y 26 permanecen en estas unidades con pronóstico grave, pero estables. Se han producido defunciones asociadas a esta infección y casi siempre entre personas que acumulaban otras dolencias o enfermedades.

Por el momento los grupos de población más afectados son adolescentes y adultos jóvenes.

Pero lo cierto es que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estamos en el nivel de fase 6 de pandemia. La declaración de esta fase significa que está en marcha una Pandemia Mundial atendiendo, más que a su gravedad, a la velocidad en la propagación, aunque se considera de carácter moderado 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 los países de la UE, de Australia y de Chile, que acaban de pasar el pico más alto de la pandemia, han sido capaces de atender a todas las personas que lo han requerido.



¿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.

Se puede transmitir desde un día antes de empezar con los síntomas hasta siete días después. Presenta una capacidad máxima de contagio los tres primeros días desde que empiezan los síntomas pero se puede seguir transmitiendo hasta siete días después, por lo que se recomienda quedarse en casa para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

¿Existen medicamentos para la gripe A H1N1?

Si. 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 mas 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 para esta gripe, por lo que todos los países se están preparando para ello. Las vacunas aun no están listas para aplicarlas a la población. Lo estarán cuando se hayan realizado todas las pruebas necesarias. Ese será el momento en que comiencen las vacunaciones. España ha comprado dosis para el 60% de la población. Las vacunaciones se efectuarán 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 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 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.
- 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.



Grupos de población de alto riesgo de complicaciones por gripe

Se consideran personas con alto riesgo de sufrir complicaciones en caso de tener infección por este nuevo virus de la gripe A (H1N1) a los siguientes:

- Adultos de 65 años o más.
- Personas de cualquier edad con una condición clínica especial que le predisponga a tener una gripe complicada:
 - 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, o las de las 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.

Según el desarrollo de la enfermedad las autoridades sanitarias irán determinando cuáles van a ser los colectivos prioritarios para su vacunación.

Medidas de higiene para todos

Para evitar contagiar, y evitar contagiarse, se deben de 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.** Esta es la medida más importante, ya que evitas la propagación del virus, al tocarlo o tocar distintos objetos. Para secar las manos es recomendable el uso de toallas de un solo uso.
- **Limpia 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
- **Evitar los besos y contacto muy cercano, y no compartir objetos** (vasos, cubiertos...), que hayan podido estar en contacto con la saliva o secreciones.
- **Lleva una vida sana** y una alimentación saludable, duerme bien, bebe agua, haz una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco

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 un medio frío y con poca humedad, **en pequeñas gotas** que se depositan en los objetos; en superficies duras no porosas durante 24-48 horas, en tejidos y pañuelos de papel durante 8-12 horas y en las manos durante 5 minutos. Además, es importante mantener las medidas de higiene generales cuando se atiende a personas enfermas.

La higienización de las manos se puede realizar mediante lavado con agua y jabón normal de arrastre, mediante solución antiséptica o bien usando una solución alcohólica.

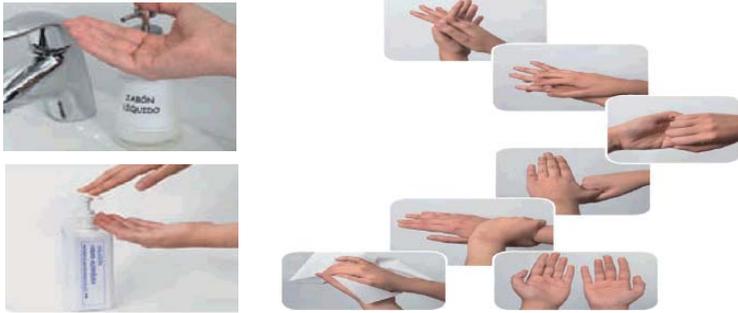
a. Lavado de manos con agua y jabón

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.

El procedimiento es el siguiente:

1. Primero mojar las manos con agua tibia
2. Aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 15 segundos limpiando entre los dedos y bajo las uñas, y aclarar con abundante agua corriente. Procedimiento:
 - Mójese las manos con agua y deposite en las palmas jabón líquido o deposite en la palma de las manos secas una dosis de solución.
 - Frótese las palmas de las manos entre sí y entrelazando los dedos.
 - Frótese cada palma contra el dorso de la otra mano y entrelazando los dedos.
 - Frótese las puntas de los dedos.

- Alrededor de los pulgares y las muñecas.
- Enjuáguese las manos con agua y séqueselas con una toalla de un solo uso o deje que la solución seque sola



3. Secar las manos con una toalla desechable y
4. Cerrar el grifo con la propia toalla

b. Lavado de manos con soluciones alcohólicas

Las soluciones alcohólicas se pueden utilizar antes y después de atender enfermos, sólo en caso de que las manos no estén visiblemente sucias o contaminadas. Las soluciones alcohólicas ofrecen como ventaja que tienen una mayor rapidez de acción, no requieren de un lavado previo, ni secado de manos posterior, son de amplio espectro y causan menor irritación dérmica.

El procedimiento es el siguiente:

1. Aplicar en la palma de una mano una dosis del producto suficiente para cubrir todas las superficies de ambas manos.
2. Frotar las dos manos durante 15 segundos cubriendo bien todas las superficies.
3. Esperar al secado completo.

Otras recomendaciones en la higiene de manos

- Retirar reloj, anillos y pulseras.
- Evitar el uso de uñas artificiales o extensiones de uñas.
- Mantener las uñas limpias y cortas.

La mascarilla

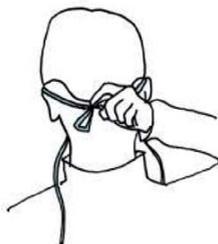
El uso de mascarilla, tipo quirúrgica, sólo se recomienda en los siguientes casos:

- Personas enfermas o que han comenzado con síntomas compatibles con gripe cuando se encuentren en presencia de otras personas, fundamentalmente en los siguientes casos:
 - Durante el traslado de su casa al centro de salud u hospital.
 - Mientras estén recibiendo cuidados domiciliarios por familiares u otras personas y cuando entren en contacto con personas sanas.
- Cuidadores sanos de una persona con gripe A (H1N1) o con síntomas compatibles con la misma. En este grupo se incluyen los familiares u otras personas que conviven en el mismo domicilio que el paciente o sus cuidadores si se trata de otros centros o instituciones. Estas personas deberán usar la mascarilla cuando estén en presencia del paciente.



- Para retirarla con seguridad:

La parte delantera exterior de la mascarilla está contaminada. No la toque. Para retirarla, sujetar primero la parte de abajo, luego los cordones o banda elástica de arriba y, por último, quitarla



Debe evitarse tocar la mascarilla con las manos mientras está puesta ya que está contaminada. Si se tocara accidentalmente, es necesario lavarse las manos con agua y jabón.

Recomendaciones para centros educativos

Seguiremos las indicaciones del Comité Asesor para la Aplicación de Medidas no Farmacológicas sobre medidas de prevención y control ante la posible aparición de casos de infección por nuevo virus de la gripe A (H1N1) en centros educativos.

Mientras el cuadro clínico de la enfermedad se mantenga similar al descrito más arriba, similar al de la gripe estacional, el ministerio de sanidad hace las siguientes recomendaciones:

- No cerrar el centro ante la presencia de casos en investigación, probables o confirmados de infección por nuevo virus de la gripe A/H1N1, en estudiantes o en el personal que trabaja en el mismo.
- Ante la aparición de los primeros síntomas atribuibles con la gripe (fiebre, tos o dolor de garganta, mialgias, diarrea), el estudiante o personal del centro afectado permanecerá en su casa y se pondrá en contacto con los servicios sanitarios. En caso de que el médico se lo indique, deberá permanecer en su casa hasta transcurridos 7 días del inicio de los síntomas, hasta al menos 24 horas después de que cesen los síntomas si éstos son mas prolongados que 7 días. Además, minimizarán el contacto con personas sanas.
- Cuando se confirme un caso en un centro educativo, se informará a los demás padres para que vigilen a sus hijos y, si presentan algún síntoma, contacten con su médico y permanezcan en su casa.
- Todos los trabajadores del centro vigilarán su salud y, ante el inicio de los síntomas gripales, permanecerán en casa y contactarán con su médico.
- En todos los centros educativos se darán a conocer y se favorecerá el seguimiento de las medidas higiénicas que reducen la transmisión de la infección.

Protocolo de actuación en aislamiento domiciliario (recomendaciones para los padres)

- 1º Proporcionar al enfermo el tratamiento antiviral prescrito por el médico
- 2º Proporcionar al menor mascarillas quirúrgicas
- 3º Informarle sobre las medidas de higiene personal que debe seguir (lavado de manos e higiene respiratoria)
- 4º La persona que atienda al menor deberá seguir todas las indicaciones medicas
- 5º La persona que atienda a estos menores deberá utilizar un equipo de protección personal (EPP):
 - Mascarilla quirúrgica;
 - Bata desechable de manga larga;
 - Guantes desechables;
 - Tras atender al menor debe realizar lavado de manos.
- 6º Se recomienda, que haya una sola persona encargada de cuidar al menor enfermo. Las embarazadas u otras personas con alto riesgo de complicaciones por gripe no deben ser cuidadoras de los menores enfermos de gripe.

- 7° La persona que cuida al enfermo ha de extremar las medidas de precaución cada vez que entre en contacto con el enfermo siendo éstas:
 - Lavado de manos frecuente con agua y jabón
 - Uso de mascarilla quirúrgica.
- 8° La persona enferma no debe recibir visitas.
- 9° Todas las personas que estén en ese módulo u hogar deberán lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente y siempre después de haber estado en contacto con el menor.
- 10° Los convivientes se vigilarán la aparición de síntomas, especialmente la fiebre y la tos, y acudir al médico de forma inmediata si éstos aparecieran.
- 11° Deben desecharse las mascarillas quirúrgicas de forma adecuada.

Lugar de aislamiento

El paciente estará en una habitación individual y permanecerá en ella con la puerta cerrada. Si necesita trasladarse a áreas comunes del hogar o módulo por alguna circunstancia excepcional, utilizará una mascarilla quirúrgica y se lavará las manos.

Es preferible que la habitación donde permanezca el menor tenga ventilación directa del exterior. Si esto no es posible, se recomienda que esté separada de las áreas comunes de la casa.

Si es posible, utilizará un cuarto de baño separado del resto de los convivientes, que se limpiará a diario con desinfectantes domésticos (p.e. lejía).

Utilizarán toallas diferentes al resto de los convivientes.

Si necesitara salir del hogar o módulo para recibir cuidados médicos utilizarán una mascarilla quirúrgica.

Recordar a la persona enferma que cubra su boca cuando tosa o la nariz cuando estornude y que se lave las manos con agua y jabón tras ello.

Las mascarillas usadas deberán desecharse en una bolsa de plástico, anudándola después. La bolsa se puede tirar en un cubo de basura normal.

Recomendaciones

El 11 de junio la Organización Mundial de la Salud declaró la fase 6 de la pandemia y los países han pasado de aplicar medidas de contención para disminuir la transmisión del virus a la aplicación de medidas de mitigación para reducir los efectos de la pandemia.

Los centros educativos han iniciado la apertura del curso con total normalidad, y se ha descartado la utilidad de cerrar escuelas como medio para disminuir la incidencia de la gripe A (H1N1).

En nuestro país el cuadro clínico de gripe A (H1N1) sigue manifestándose de manera leve en la mayoría de los casos. Por lo que, mientras la situación epidemiológica se mantenga similar a la actual, se considera que:

- No es recomendable un cierre de centros escolares ni posponer el inicio del curso escolar.
Respecto a la eventual conveniencia de un cierre reactivo como consecuencia de la aparición de un brote de gripe A (H1N1) en un centro escolar, se considera que su utilidad para reducir la extensión de la infección estará limitada por la posibilidad de implementar la medida precozmente y la capacidad para restringir los contactos entre los escolares fuera del centro escolar.

Para facilitar en el futuro la toma de decisiones es recomendable realizar un trabajo previo en el que se incluya:

- Establecer conjuntamente con las autoridades educativas procedimientos y criterios de vigilancia de la afectación gripal (listas de absentismo con umbrales sospechosos, etc.) que permitan una comunicación rápida y oportuna de posibles brotes desde los centros educativos a los servicios de salud pública, lo que permitirá una rápida valoración del posible impacto epidemiológico y social en la adopción de medidas.
- Tener en consideración diferentes alternativas que deberían incluir como prioridad el mantenimiento de la actividad escolar y si ésta no es posible, mantener al menos la actividad del centro con suspensión temporal de clases.
- Involucrar a los profesionales de la educación y asociaciones de padres y madres, y al alumnado en el proceso tanto de definición de alternativas como de toma de decisiones.

Consideraciones

En la actual situación epidemiológica no está justificada ninguna medida restrictiva. Es necesario continuar la evaluación de la situación epidemiológica y revisar estas recomendaciones a la luz de nuevos datos.

El Comité de Salud seguirá profundizando en todos los aspectos mencionados en esta declaración y ofrecerá un nuevo documento, si fuese necesario, en los próximos días.

Por tanto, desde la Federación de Enseñanza de CCOO, entendemos que se deben seguir todas las recomendaciones recogidas por el Ministerio de Sanidad y Organización Mundial de la Salud en sus páginas web:

<http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm>

<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/es/index.html>

La Gripe A

¿qué es? ¿qué debemos saber de ella? ¿cómo tendremos que actuar?