

INFORMACIÓN Y RECOMENDACIONES SOBRE LA GRIPE A

¿QUÉ ES LA GRIPE A?

Es una enfermedad infecciosa que produce síntomas respiratorios. Está causada por un virus y se contagia muy fácilmente a través de las manos, los besos, las gotitas de saliva al toser, hablar o estornudar y los utensilios contaminados como teléfonos, teclados de ordenador, vasos, cubiertos, etc.

¿QUÉ SÍNTOMAS PADECE UNA PERSONA CON GRIPE A?

Fiebre (habitualmente más de 38°C) de inicio brusco, dolores musculares y articulares, cansancio intenso, tos seca, dolor de garganta y dolor de cabeza. Estos síntomas suelen durar de 2 a 4 días y pueden acompañarse de vómitos y diarrea.

¿ES GRAVE LA GRIPE A?

El virus de la Gripe A no es especialmente agresivo, aunque se contagie fácilmente.

Los datos obtenidos a lo largo de los últimos meses demuestran que la mayoría de las personas que contraen la Gripe A presentan síntomas similares a un catarro o a una gripe común sin más complicaciones.

Un pequeño porcentaje de personas puede sufrir complicaciones más graves, sobre todo las que presentan determinadas enfermedades o situaciones como:

- Embarazo
- Enfermedades pulmonares crónicas
- Enfermedades del corazón y las arterias, salvo la hipertensión, que no se considera factor de riesgo de complicaciones
- Insuficiencia renal moderada o grave
- Enfermedades de la sangre como anemias importantes, leucemias o alteraciones de la hemoglobina
- Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas
- Diabetes en tratamiento farmacológico
- Enfermedades neuromusculares graves
- SIDA o inmunosupresión provocada por trasplante de algún órgano o por medicamentos
- Ausencia de bazo
- Obesidad mórbida (índice de masa corporal mayor de 40)
- Niños y adolescentes menores de 18 años que reciban tratamiento continuado con ácido acetilsalicílico

Estas personas deben extremar las precauciones que se indican más adelante.

¿EXISTE UN TRATAMIENTO EFICAZ?

La mayoría de las personas que enferman con Gripe A sólo necesitan beber abundante agua para prevenir la deshidratación y tratar la fiebre si ésta le ocasiona una afectación importante del estado general.

En personas con factores de riesgo como los mencionados anteriormente puede estar indicado el tratamiento con antivirales, aunque tienen una eficacia modesta y a veces pueden ocasionar efectos secundarios.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA PREVENIR LA GRIPE A?

- No fumar y evitar ambientes contaminados por el humo del tabaco. El tabaco disminuye las defensas del aparato respiratorio y favorece las infecciones.
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante 15-20 segundos, frotándose entre los dedos, bajo las uñas, en las palmas y en el dorso de las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca para prevenir el paso del virus por esas vías a partir de sus manos.
- Si convive con alguna persona que presenta síntomas de gripe, puede ser útil cubrirse la boca y la nariz con una mascarilla desechable, de venta en farmacias, cuando esté en presencia del enfermo excepto para comer o dormir.
- Atender las recomendaciones que se hagan en cada momento desde la Consejería de Salud y Bienestar Social sobre la vacunación.

¿QUÉ PUEDE HACER SI USTED PRESENTA SÍNTOMAS DE GRIPE?

- Usar pañuelos desechables para cubrirse la boca o la nariz cuando tosa o estornude, tirar el pañuelo a la basura y lavarse las manos. Si no dispone de pañuelos, utilice el antebrazo o el codo. De esta forma se intenta evitar el contagio a otras personas.
- Lavarse las manos frecuentemente como se indica en el apartado anterior para evitar contagiar a otros.
- Beber abundante agua y utilizar antitérmicos y antigripales, de venta libre en farmacias, si la fiebre es alta y no los tiene contraindicados. Lea las instrucciones y consulte al farmacéutico. Evite el consumo de ácido acetilsalicílico (Aspirina®) en menores de 18 años.
- Se recomienda el lavado rutinario con agua caliente y detergente de utensilios y ropas de personas enfermas. Evitar sacudir las ropas antes de lavarlas.

- En la medida de lo posible, es recomendable mantenerse en casa o limitar la actividad habitual mientras dure la fiebre. Puede salir para acudir a un centro sanitario o atender sus responsabilidades extremando las medidas de higiene descritas en los puntos anteriores.
- En recintos cerrados, como centros de salud, hospitales u otros lugares donde deba mantener un contacto cercano con otras personas, conviene que cubra su boca y nariz con una mascarilla, que podrá adquirir en farmacias, para prevenir el contagio.

¿CUÁNDO CONSULTAR?

Aunque la Gripe A está apareciendo continuamente en los medios de comunicación creando una preocupación generalizada, lo cierto es que la mayor parte de las personas que contraen la enfermedad padecen síntomas leves, como los de cualquier gripe o resfriado, y pueden seguir las recomendaciones de esta hoja sin necesidad de consultar a su médico.

Consulte en su centro de salud si presenta síntomas de gripe y algunos de los factores de riesgo que se mencionaban anteriormente, sobre todo si empeora después de los 2-3 primeros días

Acuda al centro de salud o a un servicio de urgencias, según su estado de gravedad, si presenta alguno de los síntomas siguientes:

- Empeoramiento brusco después de los 2-3 primeros días
- Empeoramiento de los síntomas después de haber mejorado sensiblemente
- Fiebre que persiste más de 4 días
- Tos que se acompaña de expectoración verdosa o con sangre
- Dolor intenso en algún costado
- Sensación continua de falta de aire
- Respiración visiblemente rápida
- Convulsiones
- Palpitaciones persistentes
- Disminución del estado de consciencia o confusión mental

UTILIZACIÓN DE LOS CENTROS SANITARIOS

Recuerde que los profesionales sanitarios están trabajando en todo momento para ofrecerle la mejor atención. Atender las normas de organización de los centros de salud y acudir a los servicios de urgencias únicamente cuando se trate de un problema realmente urgente son medidas necesarias que contribuyen al adecuado funcionamiento de un servicio de salud y benefician a todos.