

GRIPE A Pública SEMERGEN)

Dr. Juan Ramón García Cepeda (Grupos Salud

La gripe A (H1N1) de 2009 es una pandemia causada por una variante del Influenzavirus A. Esta nueva cepa viral es conocida como gripe porcina, gripe norteamericana o nueva gripe. El 30-abril-2009 la Organización Mundial de la Salud (OMS) decidió denominarla gripe A (H1N1). El 11-junio-2009 la OMS la clasificó como de nivel de alerta seis (pandemia), este nivel de alerta no define la gravedad de la enfermedad, sino su extensión geográfica.

Síntomas: Los síntomas de la gripe A son similares a los síntomas de la influenza o gripe estacional. Incluye fiebre muy alta (38 y 40°), tos seca recurrente, dolor de garganta, moqueo o secreción nasal, dolores musculares, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga y malestar general y en algunos casos puede aparecer vómitos y diarrea.

Grupos de riesgo: Son los mismos que los de la gripe estacional.

Tratamiento: Medidas generales (hidratación, antiinflamatorios, etc.), vacunar a los grupos de riesgo (cuando esté disponible la vacuna). La OMS ha indicado la utilidad de antivíricos: zanamivir (en inhalación) y oseltamivir (tratamiento oral) como tratamiento efectivo. La prioridad en el uso de los medicamentos antivirales será para tratar a las personas hospitalizadas con gripe y para atender a las personas con un riesgo mayor de enfermar gravemente; se incluyen mujeres embarazadas, niños pequeños y las personas con afecciones crónicas como asma, diabetes y otras enfermedades metabólicas, enfermedades cardíacas o pulmonares, enfermedades renales, sistemas inmunitarios debilitados y personas con enfermedades neurológicas o neuromusculares.

Prevención: Todas las personas deben tomar estas medidas preventivas para proteger su salud y disminuir la propagación de este nuevo virus:

- **A**seo esmerado de manos: Lávese con frecuencia las manos con agua y jabón, en especial después de toser o estornudar. Los desinfectantes a base de alcohol también son eficaces
- **B**oca y nariz tapadas con un pañuelo desechable al estornudar o toser, si no se tiene a mano hacerlo sobre la flexura del codo.
- **C**asa: si tienes gripe evita lugares con mucha gente ¡quédate en casa!

- **D**uerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco.
- **E**vite tocarse los ojos, nariz y boca. Evite el contacto cercano con las personas enfermas.

Si se está enfermo: Quédese en casa durante 7 días a partir del comienzo de los síntomas o hasta que hayan pasado 24 horas desde que desaparecieron los síntomas, para evitar infectar a otras personas y propagar más el virus.

Solicite asistencia médica urgente si:

- En caso de niños: Respiración rápida o dificultad para respirar, color gris azulada de la piel, vómitos persistentes o no relacionados con la ingesta, no despertar o no interactuar, estar muy irritable, fiebre alta que no responde a antitérmicos o convulsiones.
- En los adultos: dificultad para respirar o dolor en el pecho, color púrpura o azul de los labios, signos de deshidratación (por vómitos repetidos o diarrea copiosa), convulsiones, fiebre alta persistente que no responde a antiinflamatorios.

Esté atento y siga las recomendaciones de las autoridades de salud pública.

Más información y contestación a las preguntas más frecuentes en:

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

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/actualizaciones.htm>

Enlaces específicos por CCAA:

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

En caso de Galicia:

http://www.sergas.es/MostrarContidos_Portais.aspx?IdPaxina=62535&idioma=ga