

# LA NUEVA GRIPE: recomendaciones generales

Como medidas personales se recomienda extremar la higiene personal para lo que se pide que se lave las manos con frecuencia varias veces al día, especialmente si se ha tosido o estornudado en ellas.

**E**L sistema sanitario canario se encuentra preparado para asumir la denominada pandemia del nuevo virus A H1N1, más conocida como gripe A, una enfermedad con síntomas parecidos a la gripe estacional pero con una tasa de mortalidad más baja.

Son muchas las dudas que se suscitan sobre esta nueva gripe y su estado actual de pandemia, es decir, epidemia que afecta a muchos países al mismo tiempo. En el caso de la nueva gripe A H1N1, estamos ante una epidemia de una enfermedad provocada por un nuevo virus de gripe que se disemina por todo el mundo. Debido a que el virus es nuevo para las personas, casi todos estarán en riesgo de contagiarse.

Al respecto hay que destacar que las autoridades sanitarias siguen reforzando la vigilancia epidemiológica y concentran todos sus esfuerzos en mitigar los efectos de la gripe en los pacientes.

Desde que apareció la nueva gripe, la *Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias* ha manifestado que, hasta el momento y según la Organización Mundial de la Salud (OMS), sigue tratándose de un virus que produce una sintomatología leve, fácilmente superable, sólo necesitando mayores atenciones en algunos enfermos crónicos. Asimismo, se insiste en hacer llegar un mensaje de tranquilidad y, sobre todo, de sentido común.

Todo el sistema sanitario de España, y por ende el de Canarias, está preparado para afrontar esta nueva situación y entre las múltiples medidas adoptadas se ha puesto a disposición de los usuarios varios soportes informativos con recomendaciones a la población, como la web <http://www2.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/0/gripe/gripeAH1N1.jsp>, donde se encuentran las principales recomendaciones que debe saber y observar la población. Por su parte, el Ministerio de Sanidad y Política Social cuenta con la web <http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm>; y para un seguimiento de la situación internacional se puede acceder a las páginas de la OMS <http://www.who.int/es> o del Centro Europeo para el Control de Enfermedades <http://www.ecdc.europa.eu>.

## Medidas a adoptar

Como *medidas personales* se recomienda extremar la higiene personal: lavarse las manos con frecuencia varias veces al día, especialmente si se ha tosido o estornudado en ellas.

En caso de tos o estornudo es mejor utilizar pañuelos desechables, introducirlos en una bolsa de plástico tras su uso y tirarlos de inmediato a la basura. Una alternativa práctica es toser o estornudar en el hueco del codo, lo cual nos mantiene las manos limpias.

En cuanto a las *medidas a adoptar en nuestro entorno* se aconseja ventilar diariamente la casa, habitaciones y espacios comunes, así como limpiar con frecuencia las superficies y objetos de uso común con productos de limpieza habituales (ropa, vajilla, encimeras, baño,

## ES IMPORTANTE SABER QUE...

■ La OMS decidió el pasado 11 de junio de 2009 pasar a la fase de Alerta 6 y declarar la pandemia por la gripe A H1N1. Esta fase se caracteriza por una transmisión elevada y sostenida del virus a nivel comunitario en todo el mundo. La situación de pandemia declarada por la OMS implica diseminación y no mayor gravedad. De hecho, la OMS califica el estado de la nueva gripe como de pandemia moderada. Pasar a nivel 6 significa que el virus se ha extendido, pero no que es más grave.

Este virus A/H1N1 es un virus nuevo y se transmite de persona a persona. No se transmite por consumir carne de cerdo ni productos derivados del mismo.

Los síntomas de la nueva gripe A/H1N1 son similares a los de la gripe estacional común que todos conocemos.

La forma de transmisión entre seres humanos es la misma que la de la gripe estacional: a través de gotitas, expulsadas por la persona enferma al toser, estornudar o hablar. Esas mismas gotitas pueden depositarse en objetos (mesas, platos, vasos, manillas de puertas y ventanas, teclados de ordenador, teléfonos, grifos, etc.), por lo que también puede contagiarse de gripe al tocar algo que tiene el virus de la gripe y llevarse luego las manos a la boca o la nariz. Un enfermo de gripe puede contagiar a otras personas desde un día antes del inicio de los síntomas hasta siete días después.

Las personas con síntomas gripales deberán quedarse en su casa, deberán cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar, tirando a continuación el pañuelo usado dentro de una bolsa de plástico y lavándose muy bien las manos a continuación. En caso de no disponer de pañuelo, es mejor toser o estornudar sobre el codo, para evitar contaminar las manos.

No se recomienda el uso de mascarillas para la población general. No se ha comprobado que el uso generalizado de mascarillas por la población reduzca la propagación del virus y, menos aún, en espacios abiertos. Sólo se recomienda usarlas a las personas enfermas mientras están en contacto con otras personas y a las personas que las cuidan.

Se estima que el periodo en el que el virus es transmisible puede oscilar entre las 24 horas anteriores a la aparición de la sintomatología, hasta 7 días después del inicio de los mismos o durante todo el periodo de persistencia de los síntomas.

Si se comprueba que se padece gripe A habrá que hacer lo mismo que si se enferma de cualquier otra gripe: abrigarse y quedarse en casa. En la mayoría de los casos, la gripe se curará sola tal y como sucede con la gripe estacional, por la acción del propio sistema inmunitario.

Para ayudar a superarla deben tomarse las medidas habituales: abrigarse, no salir de casa para no contagiar a los demás, beber agua y zumos en abundancia para rehidratarse, comer alimentos sanos y tomar analgésicos para aliviar el dolor y el malestar. Es necesario acudir o llamar al médico cuando se produzcan síntomas de importancia, como un agravamiento con el paso de los días del estado general o dificultades para respirar.

No hay que tomar antivirales salvo que los recete el médico. Nuestros médicos tienen los protocolos para el uso de los antivirales a todas las personas que los necesitan.

Se consideran personas con alto riesgo de sufrir complicaciones en caso de tener infección por este nuevo virus de la gripe A (H1N1) a las personas de cualquier edad con una condición clínica especial que les predisponga a tener una gripe complicada, es decir, aquellos con enfermedades crónicas cardiovasculares (excepto la hipertensión); enfermedades pulmonares, incluyendo displasia bronco-pulmonar, fibrosis quística y asma; enfermedades metabólicas (incluyendo diabetes); insuficiencia renal; hemoglobinopatías y anemias; asplenia; enfermedad hepática crónica; enfermedades neuromusculares graves; inmunosupresión, incluida la originada por la infección de VIH, por fármacos o en los receptores de trasplantes; niños/as y adolescentes, menores de 18 años, que han recibido tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico, por la posibilidad de desarrollar el síndrome de Reye; mujeres embarazadas y personas con obesidad mórbida (índice de masa corporal mayor de 40).

Se trata de un virus que produce una sintomatología leve, fácilmente superable, sólo necesitando mayores atenciones en algunos enfermos crónicos

pomos, juguetes, teléfonos...).

En el caso de que se noten *sintomas*, se recomienda que acuda a su médico y siga las instrucciones. También es importante no automedicarse y evitar, en este caso, aglomeraciones y lugares muy concurridos. Tales síntomas son similares a los de la gripe estacional común que todos conocemos, entre los que se incluyen fiebre de inicio brusco, con síntomas respiratorios, como tos, estornudos y secreciones nasales, y con malestar general, dolores musculares y dolor de cabeza. Algu-

### La Salud en tiempos de GRIPE



Cúbrase la boca o la nariz al toser o estornudar.

Utilice un pañuelo desechable cuando estornude o haga en el codo.

Si tiene fiebre y síntomas de gripe, acuda a su médico.

Los antivirales sólo son necesarios en casos graves. No se automedique.

Mantenga las manos limpias, lavándose las con frecuencia

- 1 Cepille la palma de la mano con el dedo pulgar.
- 2 Cepille el dorso de la mano con los dedos de la otra mano.
- 3 Frote las yemas de los dedos.
- 4 Cepille el dedo meñique de cada mano.
- 5 Cepille el pulgar de cada mano.

Mantenga limpias las superficies de contacto con las manos

<http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/0/gripe/gripeAH1N1.jsp>

nas veces puede acompañarse de diarrea o vómitos.

Para el supuesto de estar *enfermo con gripe*, el tratamiento consiste en medicación para los síntomas, manteniendo la hidratación tomando agua, infusiones o zumos y controlando la temperatura corporal. Tenga en cuenta siempre que su médico es quien puede decidir otras medidas o tratamientos.

## Plataforma de Atención Telefónica 112-012

La Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias ha acordado, recientemente, la inminente puesta en marcha de la Plataforma de Atención Telefónica al Ciudadano para la gripe A H1N1 en la Comunidad Autónoma de Canarias, cuya finalidad es garantizar la correcta organización de los recursos sanitarios para la atención de los pacientes que presenten un posible caso de gripe.

Se trata de un sistema de clasificación de aquellos pacientes que demanden asistencia mediante triaje telefónico. Con esta propuesta organizativa, complementaria a otras medidas adoptadas, se pretende reorientar el flujo de pacientes y evitar la sobrecarga de los servicios, así como los desplazamientos innecesarios de los usuarios.

Así, a través del 112 se habilitará un dispositivo específico de atención telefónica para aquellos casos sospechosos de gripe A o de información ciudadana sobre la misma. Las llamadas entrantes que estén relacionadas con la gripe A serán desviadas por medio de una Unidad de Respuesta Vocal a los operadores del 012, que serán el primer contacto con la persona que demanda la asistencia telefónica y los encargados de realizar una primera clasificación de los casos.

De esta forma, las llamadas para solicitar información general relacionada con la gripe A H1N1 serán contestadas por los mismos operadores, que utilizarán para ello un argumentario específico debidamente actualizado.

En el caso de llamadas de ciudadanos que refieran alguna sintomatología o que demanden información clínica, se recogerán los datos administrativos del usuario y se les dirigirá a los profesionales sanitarios ubicados en el 012, quienes realizarán el triaje y determinarán las prioridades de actuación siguiendo el protocolo establecido.

Para el correcto funcionamiento de esta plataforma y para garantizar la efectividad en la categorización de los pacientes se planificarán actividades formativas a los operadores, así como al personal sanitario adscrito a este dispositivo de atención telefónica.

El funcionamiento de la plataforma estará adaptado a la situación epidemiológica y su dimensión se ajustará al incremento de la demanda, adecuándose las estructuras organizativas y los recursos humanos y materiales en función de las necesidades asistenciales. ●