

## **GRYPE A/H1N1**

**Información para el  
trabajador y su entorno  
social y familiar**



**TCM**  
Comunicaciones  
MADRID

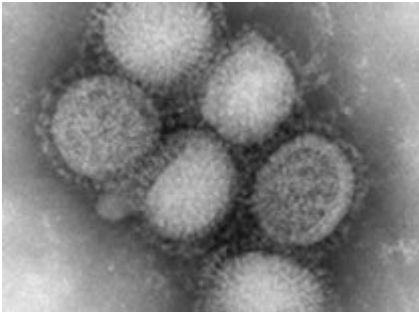


## La Gripe A/H1N1 (gripe porcina) y usted \*

### Nueva gripe H1N1

#### ¿Qué es la gripe H1N1 (gripe o gripe porcina)?

La nueva gripe H1N1 (a la que en un comienzo se le llamó “gripe porcina”) es la infección por un nuevo virus de gripe que causa enfermedades en las personas. Este virus se transmite de persona a persona, probablemente en forma muy similar a como se propagan los virus de la gripe o gripe estacional.



#### ¿Por qué también se le llama “gripe o gripe porcina” a este nuevo virus H1N1?

Este virus en un comienzo se llamó virus de la “gripe porcina” porque las pruebas de diagnóstico en laboratorios indicaron que muchos de los genes presentes en este nuevo virus eran muy similares a los virus de la gripe que afectan con regularidad a los cerdos de Norteamérica. Sin embargo, estudios

adicionales han indicado que este nuevo virus es muy diferente a los que comúnmente circulan en los cerdos de Norteamérica. Tiene dos genes de virus de la gripe que circulan comúnmente en cerdos en Europa y Asia, así como genes de aves y seres humanos. Los científicos denominan a este tipo "virus reordenado" cuádruple.

### Nueva gripe H1N1 en seres humanos

#### ¿Este nuevo virus H1N1 es contagioso?

Los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en USA) han determinado que este virus nuevo H1N1 es contagioso y se está propagando de persona a persona. Sin embargo, hasta la fecha, se desconoce la facilidad con que este virus se transmite entre las personas.

#### ¿Cuáles son los signos y síntomas de este virus en las personas?

Los síntomas del virus nuevo de la gripe H1N1 en las personas son similares a los síntomas de la gripe o gripe común e incluyen **fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo o secreción nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga**. Una cantidad significativa de personas infectadas por este virus también han



**informado tener vómito y diarrea.** Además, al igual de lo que ocurre con la gripe o gripe estacional, se han presentado casos de enfermedades graves y muertes en personas como resultado de complicaciones asociadas a este virus.

### **¿Qué gravedad tiene la enfermedad asociada a este nuevo virus H1N1?**

En estos momentos se desconoce qué gravedad podrá tener este virus nuevo de la gripe H1N1 en la población general. En la gripe o gripe estacional, hay ciertas personas que tienen un riesgo más alto de sufrir complicaciones graves relacionadas con la gripe. En este grupo se incluyen las personas de 65 años o más, niños pequeños menores de cinco años, mujeres embarazadas y personas de cualquier edad con ciertas afecciones crónicas. Las primeras indicaciones establecieron que el embarazo y otras afecciones previamente identificadas aumentan el riesgo de sufrir complicaciones, como el asma y la diabetes; estos factores también estarían asociados a un mayor riesgo de complicaciones por la infección del virus nuevo H1N1.

Una cosa que pareciera ser diferente con la gripe estacional es que hasta este momento los adultos mayores de 64 años de edad todavía no parecen presentar un riesgo mayor de sufrir complicaciones relacionadas con la nueva gripe H1N1.

Los CDC están realizando estudios de laboratorio para determinar si ciertas personas pueden tener una inmunidad natural a este virus, de acuerdo con su edad. Los primeros informes indican que ningún niño y solo unos cuantos adultos menores de 60 años tienen anticuerpos contra el nuevo virus de la gripe H1N1; sin embargo cerca de un tercio de los adultos mayores de 60 años puede que tengan los anticuerpos contra este virus. Se desconoce cuánta protección, en caso de brindarse, ofrecería un anticuerpo existente contra el virus nuevo H1N1 de la gripe.

### **¿Cómo se compara el virus nuevo H1N1 de la gripe con la gripe estacional en cuanto a su gravedad y tasas de infección?**

Por el momento, no hay suficiente información para predecir qué gravedad tendrá el brote de la nueva gripe H1N1 en cuanto a enfermedades y muertes ni cómo se compararía con la gripe estacional.

Para la gripe estacional, sabemos que las estaciones varían en cuanto al momento, la duración y la gravedad de la misma. La gripe estacional puede causar una enfermedad que puede ir de leve a grave, y en ciertos casos incluso provocar la muerte. Cada años, en los Estados Unidos, aproximadamente 36.000 personas mueren por complicaciones relacionadas con la gripe y más de 200.000 personas son hospitalizadas por causas asociadas a esta enfermedad. De las personas hospitalizadas, 20.000 son

niños menores de 5 años. Más del 90% de las muertes y casi un 60% de las hospitalizaciones suceden en personas de más de 65 años.

Hasta el momento, con la nueva gripe H1N1, la mayor cantidad de casos probables y confirmados de nueva gripe H1N1 han ocurrido en personas entre los 5 y 24 años de edad. En la actualidad, solo se han presentado unos cuantos casos y ninguna muerte en personas de más de 64 años de edad, lo que es inusual si se compara con la gripe estacional. No obstante, el embarazo y otras afecciones, previamente identificadas, que presentan un alto riesgo de complicaciones con la gripe estacional parecen también estar asociados a un alto riesgo de presentar complicaciones para esta nueva gripe H1N1.

### **¿Cómo se propaga este nuevo virus H1N1?**

Se cree que la propagación de este nuevo virus H1N1 está ocurriendo de la misma forma en que se propaga la gripe estacional. Los virus de la gripe se transmiten principalmente de persona a persona cuando alguien con esta enfermedad tose o estornuda. Algunas veces, las personas pueden contagiarse al tocar algo que tiene los virus de la gripe y luego llevarse las manos a la boca o la nariz.

### **¿Por cuánto tiempo puede una persona infectada propagar este virus a otras?**

En estos momentos, los CDC consideran que este virus tiene las mismas propiedades de propagación que los virus de la gripe o gripe estacional. En los estudios realizados sobre la gripe o gripe estacional se ha indicado que las personas pueden ser contagiosas desde un día antes de empezar a manifestar los síntomas hasta 7 días después de enfermarse. Los niños, en particular los más pequeños, pueden ser más contagiosos por más tiempo.

## **Tipos de exposición que no se cree que propaguen la nueva gripe H1N1**

### **¿Me puedo infectar por este nuevo virus H1N1 al comer o preparar carne de cerdo?**

No. Los virus H1N1 no se transmiten por los alimentos. Usted no puede contraer este virus H1N1 al comer carne de cerdo o sus productos derivados. Si la carne de cerdo y sus derivados se han manipulado y cocinado de manera adecuada no hay riesgos para su consumo.

### **¿Hay riesgo de contagio al tomar agua?**

Lo más probable es que el agua de la llave que haya sido tratada mediante procesos de desinfección convencionales no presente riesgo de transmisión de los virus de la gripe. Las normas actuales de tratamiento del agua potable

ofrecen un alto grado de protección contra los virus. No se han completado estudios de investigación sobre la sensibilidad del virus nuevo de la gripe H1N1 a los procesos convencionales de tratamiento del agua potable.

Sin embargo, estudios recientes han demostrado que las dosis de cloro puro que se usan típicamente en los tratamientos de agua potable son adecuadas para inactivar el virus altamente patógeno de la gripe aviar H5N1. Lo más probable es que la cloración del agua también inactive en forma similar otros virus de la gripe como el virus nuevo H1N1. Hasta la fecha, no se han documentado casos de gripe en seres humanos causados por exposición a agua de beber contaminada con gripe.

## Prevención y tratamiento

### ¿Qué puedo hacer para evitar enfermarme?

En este momento se está elaborando una vacuna contra el nuevo virus H1N1. Hay medidas que usted puede tomar diariamente para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la gripe.

#### **Siga estos pasos todos los días para proteger su salud:**

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire el pañuelo desechable a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos que contienen alcohol también son eficaces.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.

#### **Otras medidas importantes que usted puede hacer:**

- Siga las recomendaciones de las autoridades de salud pública, evitar frecuentar sitios con multitudes y tomar medidas de distanciamiento social.
- Prepárese por si se enferma y tiene que quedarse en casa por una semana más o menos; desinfectantes a base de alcohol, pañuelos desechables y otros artículos similares que puedan ser útiles, para evitar tener que salir a comprarlos mientras está enfermo y es contagioso.

### ¿Cuál es la mejor forma de evitar propagar el virus al toser y estornudar?



Si usted está enfermo, limite el contacto con otras personas tanto como sea posible. Si está enfermo, quédese en casa 7 días a partir del comienzo de los síntomas o hasta que hayan pasado 24 horas desde que desaparecieron los síntomas, el tiempo que sea mayor. Cúbrase con un pañuelo desechable la nariz y la boca cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo desechable usado en el cesto de basura. Después lávese las manos y haga esto cada vez que tosa o estornude.

### ¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos y evitar propagar la gripe?

Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes. Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol. Los CDC recomiendan que al lavarse las manos, con agua tibia y jabón, lo haga durante 15 a 20 segundos. Cuando no tenga disponible agua ni jabón, puede usar toallitas húmedas o gel desinfectante para las manos a base de alcohol. Estos productos se pueden comprar en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para que haga efecto; el alcohol que contiene elimina los gérmenes que haya en sus manos.

### ¿Qué debo hacer si enfermo?

Si usted vive en áreas donde se han identificado casos de la nueva gripe H1N1 en personas y se enferma con síntomas similares a los de la gripe, como fiebre, dolores en el cuerpo, moqueo o congestión nasal, dolor de garganta, náusea o vómito o diarrea, debe quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas, excepto para ir al médico.

Si tiene una enfermedad grave o si tiene un alto riesgo de tener complicaciones por la gripe, contacte con su médico. Su personal de atención médica determinará las pautas de actuación.

Si enferma y presenta alguno de los siguientes signos de advertencia, busque atención médica de inmediato.

**En los niños, algunos de los signos de advertencia importantes que requieren atención médica inmediata son:**

- Respiración agitada o dificultad para respirar.
- Color azulado o grisáceo en la piel.
- No está tomando suficientes líquidos.
- Vómitos fuertes o constantes.
- No quiere despertarse ni interactuar con los otros.

- Que el niño esté tan molesto que no quiera que lo cojan.
- Los síntomas similares a los de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.

**En los adultos, algunos de los signos de advertencia importantes que requieren atención médica inmediata son:**

- Dificultad para respirar o se queda sin aliento.
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómitos fuertes o constantes.
- Los síntomas similares a los de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.

**Los CDC recomiendan que las personas con nueva gripe H1N1 eviten el contacto con otras tanto como sea posible. Deben permanecer en casa y no ir a la escuela o al trabajo 7 días después de que aparezca la enfermedad o al menos 24 horas después de que hayan desaparecido los síntomas, el tiempo que sea mayor (siga las indicaciones de su medico).**

## Contaminación y limpieza

**¿Por cuánto tiempo puede permanecer activo el virus de la gripe en los objetos (como libros y pomos de puertas)?**

En los estudios se ha indicado que los virus de la gripe pueden sobrevivir en superficies en el ambiente y pueden infectar a personas entre 2 y 8 horas después de haberse depositado en la superficie.



**¿Qué mata los virus de la gripe?**

Los virus de la gripe se destruyen por el calor (75-100 °C). Además, varios germicidas químicos, como cloro, peróxido de hidrógeno, detergentes (jabón), yodóforos (antisépticos a base de yodo) y alcoholes son eficaces contra los virus de la gripe humana, si se usan en la concentración adecuada y el tiempo necesario. Por ejemplo, se pueden usar toallitas húmedas o geles con alcohol para limpiarse las manos. Los geles se deben frotar en las manos hasta que se sequen.

### **¿Qué superficies tienen más probabilidad de ser fuentes de contaminación?**

Los gérmenes se pueden propagar cuando una persona toca algo contaminado con gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca. Las gotitas que provienen de la tos o de un estornudo de las personas infectadas se propagan por el aire. Los gérmenes también pueden propagarse cuando una persona toca las gotitas provenientes de secreciones respiratorias de otra persona localizadas en una superficie como un escritorio y después se toca sus propios ojos, boca o nariz antes de lavarse las manos.

### **¿Cómo se debe manipular la basura para prevenir la propagación del virus de la gripe?**

Para prevenir la propagación del virus de la gripe, se recomienda que se tiren a la basura los pañuelos y otros artículos desechables usados por la persona infectada. Además, las personas deben lavarse las manos con agua y jabón después de haber tocado los pañuelos desechables usados u otros artículos sucios.



### **¿Cómo debo limpiar la casa para prevenir la propagación del virus de la gripe?**

Para prevenir la propagación del virus de la gripe es importante que mantenga limpias las superficies (especialmente mesas de noche, superficies de los baños y cocinas y juguetes de los niños) pasándoles un trapo con un desinfectante casero de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.

### **¿Cómo se deben manipular la ropa de cama, las toallas, los platos y los utensilios para comer de las personas infectadas por el virus de la gripe?**

La ropa de cama, las toallas, los utensilios y los platos para comer que ha utilizado una persona enferma no necesitan lavarse por separado, pero es importante que nadie más use estos artículos si no se lavan primero.

Lave la ropa de cama y toallas con detergente para lavar ropa y déjela secar a temperatura alta en la secadora. Cuando lleve la ropa a lavar, evite ponerla encima de su cuerpo para no contaminarse. Las personas deben lavarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos con alcohol después de tocar la ropa sucia para lavar.

Los utensilios para comer deben lavarse ya sea en el lavavajillas o a mano con agua y jabón.



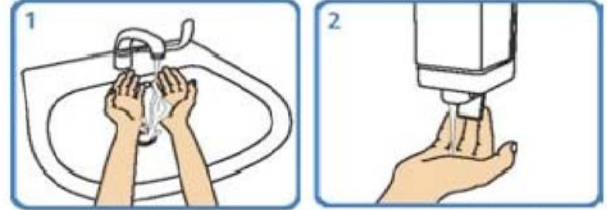
**TÉCNICA LAVADO HIGIÉNICO MANOS**

**Procedimiento con solución alcohólica**



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir toda las superficies a tratar.

**Procedimiento con agua y jabón**



Mójese las manos con agua.

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



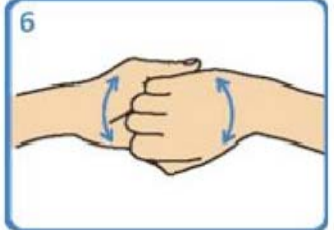
Frótese las palmas de las manos entre sí.



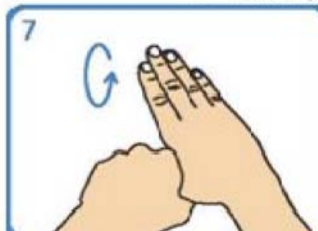
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



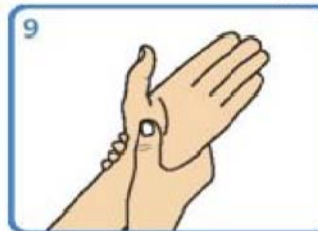
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



No olvide los puños



Enjuáguese las manos con agua



Séqueselas con una toalla de un solo uso



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo



**10 Secar**

**20/30 seg**

...una vez secas, sus manos son seguras.

**40/60 seg**



**13**

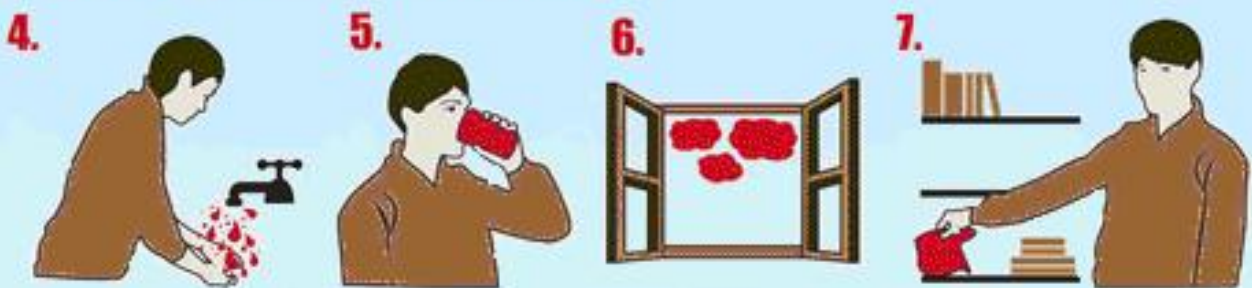
# PROTÉJASE Y PROTEJA A LOS DEMÁS

## Medidas de prevención frente a la Nueva Gripe

### Al toser, cúbrase la boca



### Lávese las manos frecuentemente



Con el fin de prevenir el contagio de la nueva gripe, se deben tomar ciertas medidas sencillas de precaución:

1. **Al toser, cúbrase la boca.** Si utiliza pañuelos de papel, tírelos a la basura.
2. Si no tiene pañuelo, tosa o estornude sobre la manga para no contaminar sus manos.
3. Evite tocarse con las manos los ojos, nariz o boca.
4. **Lávese las manos frecuentemente** con jabón durante 15 o 20 segundos, sobre todo después de toser o estornudar.
5. No comparta objetos personales, de higiene o aseo.
6. Ventile diariamente la casa, habitaciones y espacios comunes.
7. Limpie las superficies y objetos de uso común con los productos de limpieza habituales.

# HIGIENE RESPIRATORIA



Cúbrase la nariz y la boca



Deseche el pañuelo usado inmediatamente



Realice higiene de las manos

## Utilización de mascarilla



Cúbrase la nariz y la boca

**Valore la idoneidad de la utilización de mascarillas si acude a centros sanitarios**

Según el **Ministerio de Sanidad y Política Social**, el uso de mascarilla, tipo quirúrgica, sólo se recomienda en los siguientes casos:

1. 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.
2. 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.

La utilización incorrecta de las mascarillas puede incrementar el riesgo de transmisión en vez de reducirlo. Por ello, las personas a las que se recomienda el uso de mascarilla quirúrgica deben asegurarse de utilizarlas correctamente.

\* Documentación procedente de fuentes sanitarias: CDC, WHO, Ministerio de Sanidad y Política Social, Consejería de Salud CAM, Conselleria de Sanitat Generalitat Valenciana.

## Direcciones de interés

Cuestionario de autoevaluación para personas con sospecha de padecer gripe A.

[http://www.san.gva.es/cas/inst/gripe/gripe\\_frames.html](http://www.san.gva.es/cas/inst/gripe/gripe_frames.html)

Información general.

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

[http://www.madrid.org/cs/Satellite?pagename=PortalSalud/Page/PTSA\\_home](http://www.madrid.org/cs/Satellite?pagename=PortalSalud/Page/PTSA_home)

<http://pobgra.sp.san.gva.es/inicio>

Ministerio de Sanidad y Política Social.

Teléfono de Información y Atención al Ciudadano: 901 400 100

Organización Mundial de la Salud (en español).

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

Centro de Control de Enfermedades USA.

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/info-general.htm>

Centro de Control de Enfermedades Europeo (ECDC) (inglés).

[http://www.ecdc.europa.eu/en/health\\_content/Articles/article\\_20090425.aspx](http://www.ecdc.europa.eu/en/health_content/Articles/article_20090425.aspx)



**Sector Regional de  
Comunicaciones de Madrid**

C/Zurbarán Nº 12, Bajo.  
28010 Madrid  
Telf. 91516 32 50  
Fax. 91516 32 57