

# Recomendaciones a la población ante la gripe A (H1N1)



La prevención es la mejor medida frente a la gripe y consiste en una serie de recomendaciones de higiene; entre ellas, las más importantes son:

- **Llavarse** las manos con frecuencia .
- **Taparse** la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y justo después tirar el pañuelo usado a la basura.
- **Limpiar** más frecuentemente las superficies de muebles, pomos de las puertas, objetos... con los productos de limpieza habituales y ventilar más a menudo abriendo las ventanas.
- **Evitar contagiar** a otras personas siguiendo los consejos de los profesionales sanitarios si se está enfermo
- **Evitar** los besos y contacto muy cercano, así como compartir vasos, cubiertos y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.
- **Llevar una vida sana** duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco

## Llavarse:

las manos con frecuencia, con agua y jabón y durante aproximadamente 1 minuto para que el lavado sea eficaz

¿Por qué?

El virus de la gripe se transmite por medio de las gotitas de saliva y las secreciones nasales al toser o estornudar.

Las gotitas pueden quedar en las manos o en superficies (de muebles, pomos, objetos...) por eso es importante, además del lavado de manos, evitar compartir objetos como vasos, cubiertos, botellas, etc. y limpiar

Mójese las manos con agua y depositen sobre las palmas jabón líquido



O...



...deposite en la palma de las manos secas una dosis de solución



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



deje que la solución se seque sola

¿Cuándo?

- Antes y después de: tocarse los ojos, la nariz o la boca, atender a una persona enferma, comer, ir al baño, cambiar pañales.
- Después de: toser o estornudar, viajar en transporte público, volver de la calle, tocar objetos (carro de la compra, teléfonos, móviles, pomos de las puertas, ordenadores...)
- Si no tienes un lugar donde lavártelas, usa eventualmente toallitas que contengan alcohol.

## Taparse:

La boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser, y justo después tirar el pañuelo usado a la basura.

¿Por qué?

El virus de la gripe se transmite de persona a persona por medio de las gotitas que emitimos al hablar, toser y estornudar. Las gotitas pueden quedar en las manos; por eso también debemos evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca.

¿Cómo taparse?

- Con un pañuelo desechable o papel higiénico (justo después tirar el pañuelo usado a la basura cerrar la bolsa y lavarse las manos).
- Con la mano.
- Con la cara interna del codo.

## Limpiar:

Más frecuentemente las superficies de muebles, pomos de las puertas, objetos ....

¿Por qué?

Las microgotas de saliva y secreciones nasales que se expulsan al estornudar, toser o hablar, pueden quedar en las manos y en las superficies, que debemos limpiar con mayor frecuencia para evitar contagiar a otras personas.

¿Cómo?

Es importante limpiar a diario estas superficies con los productos de limpieza habituales, y ventilar más a menudo abriendo las ventanas.

## Evitar contagiar:

A otras personas si se está enfermo.

¿Cuándo?

La capacidad de contagiar el virus puede durar desde 1 día antes de empezar con los síntomas de la gripe hasta 7 días después por lo que se recomienda extremar las medidas de higiene, y recuperarse siguiendo en todo momento las indicaciones de los profesionales.

¿Cómo?

La capacidad de contagiar el virus puede durar desde 1 día antes de empezar con los síntomas de la gripe hasta 7 días después. La mayor parte de los casos la gripe se cura sola, con las medidas 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.

## Evitar:

Los besos y contacto muy cercano, y no compartir objetos (vasos, cubiertos...), que hayan podido estar en contacto con la saliva o secreciones.

¿Por qué?

Para prevenir el contagio a través de gestos de cortesía y de los objetos de uso cotidiano.

## Lleva una vida sana:

Duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco


¿Por qué?

Llevar una vida sana nos permite afrontar la enfermedad en las mejores condiciones de salud.

## Utilización de las mascarillas

La información disponible acerca de la efectividad de las mascarillas y los protectores respiratorios o respiradores sobre el control de la pandemia es muy limitada.

Por ello, en ausencia de evidencia científica, las recomendaciones que se indican a continuación tienen carácter provisional y están sujetas a actualización según se disponga de nueva información.

- El lavado de manos es la medida más efectiva de protección tanto frente al nuevo virus A (H1N1) como frente a otros virus de la gripe. **Correcto lavado de manos** 
- Lo más útil para prevenir la transmisión del virus es la combinación de todas las **medidas higiénicas de protección personal recomendadas** (lavado de manos, cubrir boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar y evitar el contacto estrecho con enfermos) . Ninguna de ellas de forma aislada proporciona protección total.

- Hay evidencia científica suficiente sobre la eficacia de las mascarillas para reducir la transmisión del virus de la gripe en centros sanitarios. Por el contrario, no está demostrado que sea eficaz en las situaciones de la vida diaria o en espacios abiertos.
- La mayoría de las mascarillas están diseñadas para evitar la salida de gérmenes de la boca cuando se tose o estornuda, pero no constituyen una barrera eficaz para evitar que entren virus desde el exterior.
- Por ello, las autoridades sanitarias, en base a la evidencia científica disponible, **no recomiendan el uso de mascarillas** a las personas sanas en sus actividades diarias habituales.
- 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**.



**ADMINISTRACIÓN AUTONÓMICA**

Central Sindical Independiente y de Funcionarios

# RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS MÁS FRECUENTES SOBRE LA GRIPE A

*Sector Nacional de Administración General  
de Comunidad Autónoma*

Madrid, 10 de septiembre de 2009



**ADMINISTRACIÓN AUTONÓMICA**

Central Sindical Independiente y de Funcionarios

## RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS MÁS FRECUENTES SOBRE LA *GRIPE A*

### **¿Qué es la gripe por A (H1N1)?**

La gripe A(H1N1) es una infección respiratoria causada por un nuevo virus de la gripe tipo A(H1N1). Esta enfermedad (que empezó llamándose gripe porcina y "nueva gripe") la produce un nuevo subtipo del virus de la gripe frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados y hay muchas personas que estarán en riesgo de contraerlo.

### **¿Cómo afecta a la salud humana?**

Se han notificado ocasionalmente brotes y casos esporádicos de infección humana por el virus de la gripe por A (H1N1). En general los síntomas clínicos son similares a los de la gripe estacional, pero las manifestaciones clínicas son muy variables, desde una infección asintomática hasta una neumonía grave que mata al paciente.

Como las manifestaciones clínicas habituales de la gripe por A (H1N1) en el hombre se asemejan a las de la gripe estacional y de otras infecciones agudas de las vías respiratorias superiores, la mayoría de los casos se han detectado casualmente mediante los sistemas de vigilancia de la gripe estacional. Muchos casos leves o asintomáticos pueden haber pasado desapercibidos; así pues, se desconoce hasta qué punto está extendida la enfermedad en el ser humano.

### **¿Cómo se contagia la enfermedad?**

La gripe A(H1N1) se transmite de la misma manera que la gripe estacional, principalmente de persona a persona cuando una persona con gripe tose o estornuda. Las personas también pueden contagiarse al tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego llevarse las manos a la boca o la nariz. El virus no se transmite por consumir carne de cerdo ni productos derivados del mismo.



**ADMINISTRACIÓN AUTONÓMICA**

*Central Sindical Independiente y de Funcionarios*

---

## **¿Durante cuánto tiempo puede transmitir una persona el virus a otra?**

Se estima que comprende el periodo que va desde las 24 horas anteriores a la aparición de la sintomatología hasta 7 días después del inicio de los mismos y, en cualquier caso, hasta al menos 24 horas después de que cesen los síntomas.

## **¿Existe un riesgo de pandemia?**

Probablemente la mayoría de las personas, no habiendo estado en contacto regular con cerdos, carecen de la inmunidad necesaria para prevenir la infección. Si un virus porcino consigue transmitirse eficientemente de persona a persona, puede causar una pandemia de gripe. El impacto de una pandemia causada por un virus de esa naturaleza es difícil de predecir: dependerá de su virulencia, de la inmunidad ya existente en la población, de la protección cruzada conferida por los anticuerpos producidos en respuesta a gripes estacionales y de factores propios del huésped.

## **¿Hay alguna vacuna para el hombre que proteja de la gripe por A (H1N1)?**

No hay ninguna vacuna para evitar que el actual virus de la gripe por A (H1N1) cause la enfermedad en el ser humano. No se sabe si las actuales vacunas estacionales confieren algún grado de protección. Los virus gripales cambian muy rápidamente. Es importante desarrollar una vacuna contra la cepa del virus actualmente circulante, para que confiera la máxima protección a las personas vacunadas, en la que se está trabajando. De ahí la necesidad de que la OMS pueda acceder al máximo número de virus posible, y seleccionar así los virus vacunales candidatos más apropiados.

## **¿Qué medicamentos hay disponibles como tratamiento?**

En algunos países se dispone de antivíricos contra la gripe estacional, y esos medicamentos permiten prevenir y tratar eficazmente la enfermedad. Hay dos tipos de fármacos: los adamantanos (amantadina y rimantadina) y los inhibidores de la neuraminidasa (oseltamivir y zanamivir).

La mayoría de los casos de gripe porcina notificados anteriormente corresponden a pacientes que se recuperaron plenamente de la enfermedad sin necesidad de atención médica y sin recibir antivíricos.



**ADMINISTRACIÓN AUTONÓMICA**

*Central Sindical Independiente y de Funcionarios*

Algunos virus gripales desarrollan resistencia a los medicamentos antivíricos, limitando la eficacia de la quimioprofilaxis y el tratamiento. Los virus obtenidos a partir de los casos humanos recientes de gripe porcina registrados en los Estados Unidos eran sensibles al oseltamivir y el zanamivir, pero resistentes a la amantadina y la rimantadina.

No se dispone de información suficiente para formular recomendación alguna acerca del uso de antivíricos para la prevención y el tratamiento de la infección por el virus de la gripe porcina. Los médicos han de tomar sus decisiones al respecto considerando las manifestaciones clínicas y la epidemiología de la enfermedad, así como las ventajas y los inconvenientes de la profilaxis y el tratamiento para el paciente. Ante el brote que se ha declarado en los Estados Unidos y en México, las autoridades nacionales y locales están recomendando utilizar oseltamivir o zanamivir como tratamiento y prevención de la enfermedad en función del perfil de sensibilidad del virus.

## **¿Cómo puedo protegerme del contagio de la Gripe por A de personas infectadas?**

Para protegerse, aplique las medidas generales de prevención de la gripe:

- Evite el contacto directo con personas de aspecto enfermizo o que tengan fiebre y tos.
- Lávese las manos con agua y jabón a menudo y concienzudamente.
- Lleve una buena higiene de vida: duerma bien, coma alimentos nutritivos y manténgase físicamente activo.

Si hay algún enfermo en la casa:

- Procure que el enfermo ocupe una zona aparte en la casa. Si eso no es posible, mantenga una separación de 1 metro entre el paciente y las demás personas.
- Tápese la boca y la nariz cuando cuide al enfermo. Encontrará máscaras en el comercio, o puede fabricarlas con los materiales que tenga a mano, siempre que sean desechables o se puedan lavar convenientemente.
- Lávese las manos concienzudamente con agua y jabón después de cada contacto con el enfermo.
- Trate de mantener bien ventilada la zona donde se encuentra el enfermo. Utilice las ventanas y las puertas para crear corrientes de aire.
- Mantenga limpio el entorno utilizando productos domésticos de limpieza. Si vive en un país donde la gripe porcina ha causado la muerte de alguna persona, aténgase a los consejos que dicten las autoridades locales de salud.

## **¿Qué debo hacer si creo que tengo gripe por A (H1N1)?**

**Sagasta, 20 2º. 28004 Madrid. Tfno.- 914476677. Fax.- 91 4477319**  
**E-mail: [presidente.agca@csi-csif.es](mailto:presidente.agca@csi-csif.es) Web: [www.csi-csif.es/agca](http://www.csi-csif.es/agca)**



**ADMINISTRACIÓN AUTONÓMICA**

Central Sindical Independiente y de Funcionarios

Si se siente mal, tiene fiebre alta, tos o dolor de garganta, dolores musculares, cansancio excesivo, congestión nasal...:

- **Quédese en casa y, en la medida de lo posible no acuda al trabajo, a la escuela ni a lugares muy concurridos.** *[Para evitar contagiar a otras personas. ¿Cuándo? La capacidad de contagiar el virus puede durar desde 1 día antes de empezar con los síntomas de la gripe hasta 7 días después por lo que se recomienda permanecer durante esos 7 días en casa para asegurarse de no transmitirlo a otras personas]*
- **Descanse y tome muchos líquidos.** *[Llevar una vida sana nos permite afrontar la enfermedad en las mejores condiciones de salud]*
- **Cúbrase la boca y la nariz con pañuelos desechables cuando tosa o estornude, y tire los pañuelos usados en un sitio adecuado.** *[El virus de la gripe se transmite de persona a persona por medio de las gotitas que emitimos al hablar, toser y estornudar. Las gotitas pueden quedar en las manos; por eso también debemos evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca]*
- **Lávese las manos con agua y jabón de forma frecuente y meticulosa, sobre todo después de toser o estornudar.** *[El virus de la gripe se transmite por medio de las gotitas de saliva y las secreciones nasales al toser o estornudar. Las gotitas pueden quedar en las manos o en superficies (de muebles, pomos, objetos...) por eso es importante, además del lavado de manos, evitar compartir objetos como vasos, cubiertos, botellas, etc. y limpiar más frecuentemente estas superficies con los productos de limpieza habituales]*
- **Informe a sus familiares y amigos de que está enfermo** y busque ayuda para las tareas domésticas que exigen contacto con otras personas, tales como la compra.

Si necesita atención médica:

- Póngase en contacto con su médico u otro profesional sanitario antes de viajar, y cuénteles sus síntomas. Explíqueles por qué cree que tiene gripe por A (H1N1) - por ejemplo, si ha viajado recientemente a un país afectado por un brote humano de gripe por A (H1N1)- y siga sus consejos.
- En caso de que no pueda contactar con su dispensador de atención sanitaria de antemano, haga saber su sospecha de que padece gripe porcina en cuanto llegue al centro sanitario.
- Tome la precaución de cubrirse la boca y la nariz durante los viajes.

## ¿Cómo se debe proteger de la Salud de los Trabajadores?

Con excepción de aquellos puestos de trabajo en los que existan riesgos específicos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo, la gripe por A debe ser considerada como una enfermedad común.



**ADMINISTRACIÓN AUTONÓMICA**

Central Sindical Independiente y de Funcionarios

---

Para proteger la salud de los trabajadores frente al riesgo de contraer la Gripe en los lugares de trabajo se tendrán en cuenta los protocolos de actuación establecidos en el Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Gripe (<http://www.msps.es>).

En cualquier caso es importante atender las siguientes cuestiones:

- 1) Proporcionar **formación e información** precisa a los trabajadores tanto sobre los conocimientos actuales sobre la enfermedad, como sobre su forma de propagación y la situación actual [esta información puede consultarse en <http://msps.es>].

Además, se debe facilitar a los trabajadores informaciones precisas sobre las medidas adoptadas en cada ámbito laboral.

- 2) Debe **reducirse la exposición de los trabajadores**, elaborando protocolos de procedimientos en cada caso.
- 3) Disponer y facilitar, en su caso, **equipos de protección individual** a los trabajadores, de acuerdo con las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Estos equipos deben ser normalizados; los trabajadores deben disponer de tiempo e instrucciones para la limpieza y aseo; entre otros elementos podrán utilizarse guantes, ropa de protección, gorros, protectores oculares..., en función del riesgo de exposición.

**El uso de mascarillas no está recomendado** ya que no existe evidencia científica sobre su efectividad; puede proporcionar una falsa sensación de seguridad y hacer que se disminuyan otras medidas higiénicas; puede provocar rechazos a terceros; además, la mayoría de las mascarillas están diseñadas para evitar la salida de gérmenes de la boca cuando se tose o estornuda, pero no constituyen una barrera eficaz para evitar que entren virus desde el exterior.