GUÍA SOBRE LA NUEVA GRIPE PARA LAS FAMILIAS

SEPTIEMBRE 2009

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL

ÍNDICE

- **INTRODUCCIÓN**
- **INFORMACIÓN SOBRE LA GRIPE PANDÉMICA A (H1N1) Y LOS GRUPOS DE RIESGO DE COMPLICACIONES**
- **MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN CASA**
- **MEDIDAS DE ACTUACIÓN PARA PADRES SI EL NIÑO ESTÁ ENFERMO**

INTRODUCCIÓN

Esta guía tiene la finalidad de reforzar las medidas higiénicas que habitualmente se llevan a cabo en el hogar y dar a conocer las medidas de prevención y las actuaciones que se deben poner en marcha ante un posible enfermo de nueva gripe pandémica A (H1N1).

Estas directrices y recomendaciones se irán actualizando ante la presencia de posibles cambios en la presentación de la enfermedad, y las actuaciones de las Comunidades Autónomas. Se pueden seguir, consultando en la página Web del Ministerio de Sanidad y Política Social: http://www.msps.es/

INFORMACIÓN SOBRE LA GRIPE PANDÉMICA A (H1N1) Y LOS GRUPOS DE RIESGO DE COMPLICACIONES

¿Qué es una pandemia de gripe?

Cada cierto tiempo los virus de la gripe pueden cambiar a tipos muy diferentes de los que existían en años anteriores y frente a los que, por ser nuevos, la población no tiene defensas, por lo que se contagia mucha más gente de lo habitual. Todo el mundo puede contagiarse. Esto es lo que conocemos como pandemias de gripe.

En el siglo XX hubo varias pandemias, las tres pandemias más importantes son la de 1918 (H1N1), conocida como gripe española, la de 1957(H2N2), que se denominó gripe asiática, y la de 1968 (H3N2), conocida como gripe de Hong- Kong.

En el momento actual nuestro sistema sanitario está muy bien preparado para hacer frente a una pandemia en comparación con el siglo pasado y las condiciones de vida son mucho mejores.

¿Qué es la gripe pandémica A (H1N1)?

La gripe por el nuevo virus A (H1N1) es una enfermedad infecciosa producida por un nuevo subtipo del virus de la gripe frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados.

¿Cómo se contagia el virus A (H1N1)?

Al ser un virus de la gripe, su contagio es igual al de la gripe estacional que se presenta cada invierno.

Se transmite de persona a persona principalmente por el aire, en las gotitas de saliva y secreciones nasales que se expulsan al toser, al hablar o al estornudar.

> Cuando se estornuda, se tose o se habla se emiten pequeñas gotas de saliva, secreciones nasales que tendrán virus en su interior en aquellas personas que padezcan gripe. Estas microgotas respiratorias pueden quedar en las manos, superficies o dispersarse en el aire.
>
> Por tanto, el virus también se puede transmitir al tocarse los ojos, la nariz, la boca tras tocar superficies en las que se hayan depositado microgotas o secreciones respiratorias procedentes de una persona infectada.

No se transmite por consumir carne de cerdo ni productos derivados del mismo.

¿Cuanto tiempo sobrevive el virus en las manos, y las superficies contaminadas?

La supervivencia del virus es:

- En las manos varios minutos.
- En superficies duras, no porosas (plásticos, acero inoxidable…) más de un día.
- En telas, papeles y pañuelos varias horas.

Por eso es necesario intensificar las medidas higiénicas habituales en los lugares en los que conviven muchas personas.

¿Cuál es el periodo de transmisión?

Se considera periodo de transmisión al comprendido entre las 24 horas antes del inicio de síntomas del caso hasta entre 5 y 7 días después.

¿Cuál es el periodo de incubación?

El periodo de incubación es de **1 a 7 días** tras haberse infectado por el virus, aunque en general está entre 3 y 4 días.

¿Cuáles son los síntomas de presentación?

Las características de la infección por gripe pandémica A (H1N1) son muy semejantes a las que se presentan con la gripe estacional. Es aconsejable que los padres estén alerta para poder identificar con la mayor brevedad la posibilidad de infección de un miembro de la familia y poner en marcha las medidas que se exponen más adelante.

Los síntomas más habituales sobre la que hay que prestar atención en el alumnado o personal del centro, son los siguientes:

- **Fiebre superior a 38ºC**
- Tos
- Malestar general
- Irritabilidad (en niños pequeños)

También se puede tener dolor de cabeza, dolor de garganta, moqueo o secreción nasal, estornudos, dolores musculares y, a veces, diarrea y vómitos.

Todos estos síntomas son orientativos, la no presencia de alguno de ellos no implica que no exista infección.

Se debe contactar con los servicios sanitarios en las formas establecidas por cada Comunidad si la enfermedad empeora. La dificultad a respirar o una duración inusual indican empeoramiento.

Además, si su hijo empeora presentando alguno de los síntomas que se enumeran a continuación, es aconsejable que contactar con los servicios sanitarios o acudir a

urgencias lo antes posible de la forma que haya establecido cada Comunidad Autónoma. Éstos pueden indicar que se progresa hacia una gripe más grave.

- Respiración rápida y dificultad para respirar.
- Erupciones en la piel.
- Dificultad para despertarse.
- No tener ganas de jugar.
- Nauseas.
- Irritabilidad extrema.

Personas que presentan una mayor posibilidad de sufrir complicaciones

Al igual que ocurre con la gripe de cada año, esta gripe tiene una mayor posibilidad de complicarse en algunas personas. Se trata de personas de cualquier edad (niños y adultos) con:

- Enfermedades del corazón (excepto hipertensión)
- Enfermedades respiratorias crónicas.
- Diabetes en tratamiento con fármacos.
- Insuficiencia renal moderada- grave.
- Enfermedades de la sangre como hemoglobinopatías o anemia si son moderadas o graves.
- Personas sin bazo.
- Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas.
- Enfermedades neuromusculares graves.
- Inmunosupresión (incluida la del VIH-SIDA, los niños en tratamiento con cáncer en su domicilio, las producidas por fármacos o la de las personas trasplantadas)
- Obesidad mórbida (índice de masa corporal de 40 o más. Se calcula dividiendo el peso, en kilogramos, entre la altura, en metros, al cuadrado)

Los menores de 18 años que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico (aspirina)

Las embarazadas ya que durante el embarazo el sistema inmune está disminuido de manera natural, por eso hay más posibilidad de tener gripe y desarrollar complicaciones.

Pero si está embarazada no se alarme; la mayoría de mujeres embarazadas que han pasado la gripe han tenido sólo síntomas leves. Es importante extremar las medidas de higiene y seguir las recomendaciones generales. En el caso de empezar con fiebre bajarla lo antes posible tomando paracetamol (que es un medicamento seguro en el embarazo) y contactar lo antes posible con los servicios sanitarios.

Es posible que más adelante, con los datos del seguimiento de la pandemia, se identifiquen otros grupos de población con más probabilidad de desarrollar complicaciones.

Las personas que tengan síntomas de gripe y tengan algunas de las enfermedades o situaciones mencionadas deben consultar con los servicios sanitarios en las formas establecidas por las Comunidades Autónomas.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN CASA

Las medidas de prevención que es conveniente aplicar en vuestros domicilios son las mismas que realizarán en el centro escolar de vuestros hijos.

Es importante además de que las realicéis, que enseñéis a vuestros hijos/as a reducir el riesgo de contraer esta infección mediante las siguientes medidas de higiene:

A. Higiene de manos

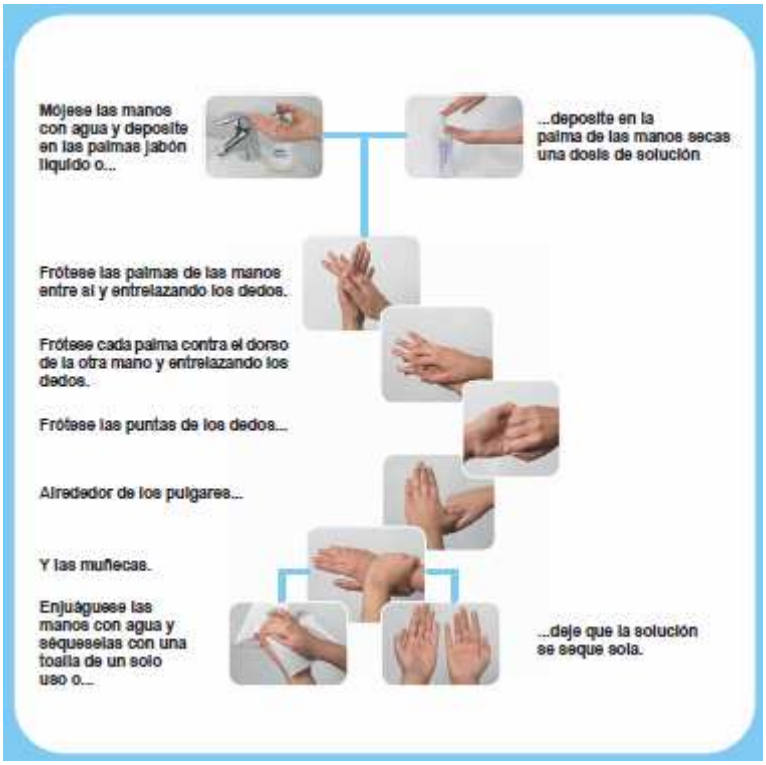
- Enseñad a vuestros hijos/as a lavarse las manos a menudo con jabón y agua durante al menos 20 segundo hasta aproximadamente 1 minuto.
- Recordad hacerlo también, para que seáis un buen ejemplo.
- Es preferible que el lavado lo realicéis con jabón líquido en dispensación individual.
- Recordad que existen determinados momentos en los que la higiene de manos se hace imprescindible:

  - ❖ Después de toser.
  - ❖ Después de estornudar.
  - ❖ Tras sonarse, tocarse la nariz o la boca.
  - ❖ Antes y después de cada comida.
  - ❖ Antes y después de cambiar pañales.
  - ❖ Tras ir al aseo.
  - ❖ Tras jugar o tocar juguetes comunes.
  - ❖ Cuando estén visiblemente sucias.

- El procedimiento de la limpieza de las manos es el siguiente (ver Figura 1):

  1. Primero mojar las manos con agua.
  2. Aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 1 minuto limpiando entre los dedos y bajo las uñas.
  3. Aclarar con abundante agua corriente.
  4. Secar las manos con una toalla de papel desechable.
  5. Cerrar el grifo con la propia toalla de papel desechable.
  6. Tirar el papel desechable a un cubo con tapa de pedal y con bolsa de plástico y cerrar el cubo.

Figura 1.- Método de la limpieza de manos



B. Higiene respiratoria

- Enseñad a vuestros hijos/as a taparse la boca con pañuelos de papel desechables al toser o estornudar y tras ello tirar el pañuelo usado a la basura y lavarse las manos. Y si no tuviesen a mano papel desechable, sobre la flexura del codo (ver Figura 2)
- Recordad hacerlo también para que seáis un buen ejemplo.

Figura 2.- Método de higiene respiratoria



- Enseñad a vuestros hijos/as a no tocarse la cara, los ojos, la boca, o la nariz.

C. Si se tiene gripe o se sospecha no se debe asistir al centro escolar

Es importante que los padres estéis al tanto de la salud de vuestros hijos. Una de las medidas que se podéis realizar es que preguntar a vuestros hijos sobre la posibilidad de síntomas gripales, o, en caso de que sea necesario, que realicéis los controles necesarios, como tomar la temperatura, para detectar la enfermedad lo antes posible.

- Si presenta síntomas de gripe: se debe permanecer en **C**asa según las indicaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse y en cualquier caso hasta al menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre sin usar medicamentos antitérmicos. Con esto se evita también contagiar a otras personas.

- Los pasos a seguir en el sistema sanitario, se comentan en el apartado de Medidas de actuación para familias si el niño está enfermo (página 7)

MEDIDAS DE ACTUACIÓN PARA FAMILIAS SI EL NIÑO ESTÁ ENFERMO

En este apartado se detallan los pasos a seguir en el caso de que vuestros hijos o vosotros enferméis. Recordad que hay que consultar los pasos establecidos en vuestra Comunidad Autónoma.

Medidas de anticipación:

- Actualizar los datos de contacto telefónico (móvil, fijo) o correo electrónico en los colegios. Esto facilitará la forma de que se pongan en contacto con vosotros en caso de que vuestros hijos enfermen.

Pasos a seguir si el niño enferma:

Si vuestro hijo presenta síntomas gripales, u os llaman del colegio refiriendo que ha enfermado, ¿qué tenéis que hacer?

- Si vuestro hijo presentase alguno de los síntomas gripales expuestos anteriormente, permanecerá en casa. Avisaréis al centro escolar informando que ha enfermado y que no acudirá hasta que se recupere.
- Si os llaman del centro escolar refiriendo que vuestro hijo ha enfermado, acudiréis a por él, y lo llevaréis al domicilio.

La mayoría de los casos por el nuevo virus de la gripe pandémica A (H1N1) hasta ahora han sido leves y con escasa sintomatología, en dos o tres días los síntomas han remitido. Esto supone que una gran parte de los pacientes pueden recuperarse en su domicilio con el adecuado seguimiento de los profesionales, si fuera necesario, y sin hospitalización.

En 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 analgésico habituales como paracetamol. Se evitará el ácido acetilsalicílico (aspirina) en niños menores de 18 años.
- Seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse y en cualquier caso permanecer en el domicilio al menos hasta 24 horas después de que la fiebre haya desparecido sin usar medicamentos antitérmicos.

Sin embargo, deben contactar con el sistema sanitario, según las indicaciones de cada Comunidad Autónoma:

- Las personas con síntomas leves pero que pertenecen a alguno de los grupos con mayor probabilidad de sufrir complicaciones (enumerados anteriormente).

- Las personas con síntomas de gripe que tengan:
  - Dificultad para respirar
  - Sensación de falta de aire
  - Dolor en el pecho
  - Saliva o moco de color anormal al toser
  - Palidez cutánea
  - Mareo o alteraciones de conciencia
  - Fiebre elevada que persista por más de tres días
  - Empeoramiento pasados ya 7 días del comienzo de la enfermedad
  - Otros síntomas diferentes de los habituales de la gripe
  - En niños, los enumerados anteriormente.

En el domicilio…

- Se recomienda que los miembros enfermos permanezcan en una habitación separada, con el menor contacto posible con los otros miembros familiares. Se aconseja que sea una única persona (preferiblemente que no pertenezca a algún grupo de riesgo) la que se encargue del enfermo.

- Es conveniente que recordéis al niño enfermo las medidas de higiene expuestas en el punto anterior (higiene respiratoria e higiene de manos).

- Se aconseja, que el aseo de la habitación del enfermo y del baño se realice diariamente, con los productos de limpieza habituales. De igual forma, es recomendable que ventilar la habitación, al menos, diariamente.

Se aconseja que vigilar la salud del resto de los miembros de la familia.

Los niños con problemas de salud crónicos como asma, diabetes, problemas cardiacos, etc. presentan más probabilidad de complicaciones por gripe. En estos casos es aconsejable extremar las medidas de prevención ya enumeradas y tener en cuenta la necesidad de consultar con los profesionales sanitarios cuando se presenten síntomas de la gripe.

A continuación se enumeran algunas de las recomendaciones en el cuidado de estos niños.

- Procurad que sus manos estén siempre limpias. Ayudadles a lavarse las manos al menos durante 20 segundos con agua y jabón, como se ha expuesto previamente.
- Recordadle cómo realizar la higiene respiratoria cuando tosa o estornude.

- Mantenedle alejado de personas enfermas.
- Mantened limpias las superficies u objetos que el niño toque frecuentemente. Para ello es suficiente con agua y el detergente que habitualmente utilicéis para la limpieza.
- Informaos en vuestro centro de salud sobre la vacunación de vuestro hijo u otras dudas que puedan surgíos en cuanto a su cuidado.
- Prestad atención a la salud de vuestro hijo, así evitaréis un retraso en el diagnóstico de la enfermedad gripal.