

AYUNTAMIENTO DE SOTO DEL REAL

PANDEMIA DE GRIPE

I. Introducción

La Concejalía de Sanidad, ante la situación sanitaria generada por la aparición de la nueva Gripe A (H1N1), siguiendo las directrices del Ministerio de Sanidad y Política Social y de la Organización Mundial de la Salud (OMS), proporciona la siguiente información e indicaciones para los trabajadores del Ayuntamiento de Soto del Real, con el objetivo de facilitar el manejo de situaciones que se puedan presentar y contribuir a despejar dudas que puedan tener.

II. Situación actual

La **gripe** es una enfermedad infecciosa causada por los virus A y B de la gripe. La gripe se presenta en forma de casos esporádicos, de epidemias estacionales y de pandemias.

Las **epidemias estacionales de gripe** (o gripe epidémica) se presentan todos los años en invierno (octubre-abril en el Hemisferio Norte; mayo-septiembre en el Hemisferio Sur) y afectan a un área geográfica limitada. Cuando una epidemia afecta a toda la población mundial y se disemina en un período de tiempo muy corto, hablamos de una **pandemia**. El Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Gripe, se diseñó para responder a una posible pandemia de gripe aviar H5N1, no obstante la aparición del nuevo virus de la gripe A(H1N1) ha supuesto la adaptación del Plan a esta nueva situación.

El **nuevo virus A(H1N1)** es un virus de la gripe. Por lo tanto, la forma de transmisión entre seres humanos es similar a la de la gripe estacional: por vía aérea y principalmente cuando una persona con gripe tose o estornuda. Algunas veces, las personas pueden contagiarse al tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego llevarse las manos a la boca o la nariz. Dado que es un virus nuevo no se ha determinado todavía con exactitud su periodo de transmisibilidad. No obstante se estima que puede oscilar entre las 24 horas anteriores a la aparición de la sintomatología, durante todo el periodo de persistencia de los síntomas y hasta 7 días después del inicio de los mismos. El virus no se transmite por consumir carne de cerdo ni productos derivados del mismo.

Los **síntomas** son similares a los de la gripe estacional común, entre los que se incluyen fiebre de inicio agudo, síntomas respiratorios, como tos, estornudos y rinorrea, y malestar general. Algunas veces, puede acompañarse de falta de apetito y/o diarrea. La mayoría de los casos ocurridos hasta ahora son de carácter leve.

La nueva gripe es una enfermedad respiratoria aguda causada por un nuevo virus de la gripe tipo A (H1N1).

III. Preguntas mas frecuentes

¿Qué es la nueva gripe?

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.

¿Estamos en una situación grave con el paso a la fase 6 de alerta de Pandemia?

En estos momentos hay que lanzar un mensaje de tranquilidad a la población. En España, todas las medidas de prevención están activadas y nuestro Sistema Nacional de Salud está preparado para afrontar esta situación. **La OMS ha decidido el 11 de junio de 2009 pasar a la fase de alarma 6.** 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, al referirse a la situación global del virus, si bien recalca que el desarrollo de la pandemia depende de las características sociales y sanitarias de cada país. Por ejemplo, en Europa y, por tanto, en España, la enfermedad es leve y evoluciona sin complicaciones. **Entrar en Fase 6 se refiere, por tanto, a la extensión del virus y a su transmisión sostenida, no a la gravedad clínica de la enfermedad.**

¿Qué es una pandemia de gripe?

La pandemia es una epidemia que afecta al mismo tiempo a muchos países en el mundo. El nuevo virus A/H1N1 tiene posibilidades de causar una pandemia por los motivos mencionados en la pregunta anterior.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe A(H1N1)?

Los síntomas de la gripe A en las personas son similares a los de la gripe estacional común, entre los que destacan:

- **Fiebre alta (más de 38° C) de inicio agudo**
- **Tos**
- **Malestar general**

También se puede tener dolor de cabeza, de garganta y dolores musculares. Algunas veces, puede asociarse diarrea y vómitos.

¿Cómo se transmite la gripe A(H1N1)?

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.

¿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.

¿Es válida la vacuna normal de la gripe?

La vacuna contra la gripe estacional protege a las personas contra las cepas habituales de los virus de la gripe. Aún no se sabe si esta vacuna proporciona algún grado de protección frente al nuevo virus de la gripe A. Independientemente, ya está en marcha el procedimiento para que en el futuro podamos contar con una vacuna específica contra el virus de la gripe A.

Cuando la vacuna este disponible, las autoridades sanitarias establecerán pautas y criterios de vacunación.

¿Hay tratamiento?

La gripe A (H1N1) se trata con las mismas medidas de soporte y medicamentos que la gripe común. Los antivirales como oseltamivir (Tamiflu®) y zanamivir (Relenza®) son los que se muestran eficaces frente al virus que provoca esta gripe y, por tanto, son los que se están utilizando fundamentalmente en determinadas personas de alto riesgo y siempre bajo prescripción médica para evitar efectos secundarios indeseables.

¿Cómo se puede evitar el contagio y la propagación del virus?

Las medidas de prevención frente a la gripe A(H1N1) son las siguientes:

Medidas personales:

- Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con pañuelos de papel y tírelos a la basura.
- Si no tiene pañuelo de papel, tosa y estornude sobre la manga de su camisa para no contaminarse las manos.
- Evite tocarse con las manos los ojos, la nariz o la boca.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón (durante 15-20 segundos), y sobre todo después de toser o estornudar.
- No comparta objetos personales, de higiene o aseo (vasos, toallas...).

Medidas en nuestro entorno:

- Ventile diariamente la casa, habitaciones y espacios comunes.
- Limpie con frecuencia las superficies y objetos de uso común con

productos de limpieza habituales (ropa, vajilla, encimeras, baño, pomos, juguetes, teléfonos...).

¿Es recomendable el uso de mascarillas?

No se ha comprobado que el uso generalizado de mascarillas por la población reduzca la propagación del virus y, menos aún, en espacios abiertos. Las mascarillas pueden ser de cierta utilidad para las personas que están en contacto con enfermos o para contener las microgotas que los propios enfermos expulsan al toser o estornudar. Pero si no se usan correctamente se puede aumentar el riesgo de transmisión. Las medidas recomendadas para evitar el contagio son más efectivas.

¿Cuándo se debe utilizar la mascarilla?

No se recomienda el uso de mascarillas para la población general. Sólo se recomienda usarlas a las personas enfermas mientras están en contacto con otras personas y a las personas que las cuidan.

¿Qué hacer si se tienen síntomas?

Las personas que presenten los síntomas habituales de gripe (fiebre, tos y dolores musculares) y fiebre superior a 38 ° C deben solicitar cita entre las 8 y las 21 horas en su centro de salud habitual, donde recibirán la debida información sobre la atención que precisan. En horario de 21 horas a 8 horas del día siguiente y festivo deben llamar al 112

¿Qué se hace cuando se ha detectado un caso?

Además de facilitar el tratamiento adecuado para cada paciente, se intensifica la vigilancia, informando sobre las características de los casos a los servicios sanitarios, para que puedan detectar otros casos similares. También se realizan investigaciones epidemiológicas para detectar otros casos, entre las que se incluye la búsqueda de contactos de las personas enfermas

IV. Recomendaciones Generales

Medidas personales

- Cubrirse la boca y nariz al toser y estornudar con pañuelos de papel y tirarlos a la basura
- Si no tiene pañuelo de papel, toser y estornudar sobre la manga de la camisa para evitar la contaminación de las manos
- Lavarse las manos frecuentemente con jabón (durante 15-20 segundos), y sobre todo después de toser o estornudar
- Evitar tocarse con las manos los ojos, la nariz o la boca
- No compartir objetos personales, de higiene o aseo (vasos, toallas...)
- No chupar objetos propios ni ajenos
- Beba como mínimo 2 litros de agua al día para mantener un adecuado grado de humedad en su organismo
- Refuerce su organismo con alimentos inmunoestimulantes. Tomar cereales integrales, fruta, marisco, verduras y sustancias como el ajo y la cebolla, con alto contenido en alicina, reducirá las posibilidades de infectarse.
- Existen otros nutrientes como el selenio, presente en huevos, cereales, legumbres, carne, pescado y el zinc en hígado, queso curado, mariscos y frutos secos, cuya deficiencia aumenta el riesgo de infección.
- Consuma cada día un mínimo de vitamina C de 60 mg.
- El consumo de tabaco disminuye las defensas y facilita la aparición de la gripe

Medidas en nuestro entorno

- Ventilar diariamente habitaciones, aulas, salas de reuniones y cualquier otro espacio común
 - Limpiar con frecuencia superficies, mobiliario (mesas y sillas) y aquellos objetos de uso común con productos de limpieza habituales (vajilla, encimeras, aseos, pomos, barandillas, juguetes, teléfonos, teclados y ratones de ordenador, equipamiento deportivo...)
-

¿Qué hacer si se tienen síntomas?

Las personas que presenten los síntomas habituales de gripe (fiebre, tos y dolores musculares) y fiebre superior a 38 ° C deben solicitar cita entre las 8 y las 21 horas en su centro de salud habitual, donde recibirán la debida información sobre la atención que precisan. En horario de 21 horas a 8 horas del día siguiente y festivo deben llamar al 112.

A partir del 15 de septiembre se pondrá en marcha un Centro de Coordinación Telefónica específico para la Gripe A, a través del **112**, preparado específicamente para ofrecer información y resolver dudas, se valorará cada caso y activará los recursos adecuados.

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 analgésicos habituales como el paracetamol y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse, para evitar así contagiar a otras personas. Es importante extremar las medidas de higiene.

Sin embargo, **deben contactar con los servicios sanitarios lo antes posible:**

- Las personas con síntomas de gripe que tengan:
 - dificultad para respirar
 - síntomas diferentes de los habituales
 - empeoramiento repentino
 - empeoramiento pasados ya 7 días de enfermedad
- Y las personas con síntomas leves pero que pertenecen a alguno de los grupos con mayor posibilidad de sufrir complicaciones (embarazadas, enfermedades crónicas, inmunodepresión, etc.)

¿Quiénes deben tener más cuidado?

Presentan una mayor probabilidad de sufrir complicaciones:

Las personas de cualquier edad 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 anemias si son moderadas o graves
- Personas sin bazo
- Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas
- Enfermedades neuromusculares graves
- Inmunosupresión (incluida la del VIH-SIDA o las producidas por fármacos que tienen que tomar personas transplantadas)
- Obesidad mórbida (índice de masa corporal de 40 o más)
- 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. En el caso de empezar con fiebre debe bajarla lo antes posible tomando paracetamol (que es un medicamento seguro en el embarazo) y contactar lo antes posible con los servicios sanitarios.
- Los mayores de 65 años sanos, hasta ahora, no han demostrado tener más probabilidad de sufrir complicaciones.

V. Preparación para el impacto de una pandemia en el Ayuntamiento.

1.- El Comité de Seguridad y Salud del Ayuntamiento de Soto del Real designa a sus miembros como coordinadores de la planificación y de las labores de respuesta en caso de pandemia.

2.- En caso de pandemia el departamento de recursos humanos coordinará los efectivos existentes para mantener los servicios mínimos de registro/atención al público y Policía Local.

3.- Para prevenir la propagación de la gripe en el lugar de trabajo se acuerda tomar las siguientes medidas:

1.- Distribuir entre los empleados el protocolo de actuación.

2.- En el caso de un empleado tenga fiebre deberá acudir al médico inmediatamente.

3.- Distribución de dosificadores de gel desinfectante para manos en los puestos de atención al público en los distintos edificios municipales.

4.- Comprobación periódica del suministro de jabón para manos y funcionamiento de los secamanos en los baños de los edificios municipales.

5.- Distribución de cajas de pañuelos desechables en los puestos con atención al público.

6.- Limpieza especial del puesto de trabajo de las personas afectadas por la gripe.

7.- Instalación en cada planta de los edificios municipales de carteles con las medidas a observar para evitar la propagación.