

## **Consejos para prevenir la gripe**

En esta gripe, como en la gripe estacional, los síntomas son fundamentalmente fiebre, síntomas respiratorios, tos y malestar general. Está causada por el virus de la influenza y es de fácil contagio y transmisión entre humanos.

Para afrontar esta gripe, como cualquier otra enfermedad, es importante contar con una buena salud y un sistema inmunológico fuerte que se consigue con unos hábitos de **vida sanos**, con una alimentación equilibrada que incluya todos los nutrientes necesarios y la realización de ejercicio físico. Evitar hábitos como el tabaquismo o el sedentarismo nos pondrá en mejores condiciones para mantener un nivel de salud importante.

Unas **medidas higiénicas adecuadas** contribuyen a evitar la transmisión de determinadas enfermedades. Ocurre tanto con la gripe A como con la gripe estacional. En este sentido, en caso de tos o exceso de mucosa utilizar pañuelos desechables para tapar la boca y la nariz cuando se tosa o se estornude, mantener una correcta higiene de manos y evitar el contacto de las manos con la boca y los ojos. Extremar las medidas higiénicas mencionadas anteriormente en los lugares donde exista aglomeración de personas o en trabajos de cara al público, donde cobra especial importancia el **lavado periódico de las manos**, que evita multitud de enfermedades que se transmiten por esta vía.

La gripe es una enfermedad causada por un virus y actualmente no hay medicación para acabar con estos microorganismos. Esta gripe, como la gripe de todos los años, se comporta de manera leve con lo que el tratamiento consistirá en medicación para paliar los síntomas (medicación para la fiebre, para la congestión...) En el 99% de los casos se trata como la gripe de cada año y se indica al paciente que permanezca en casa descansando y mitigando los síntomas asociados.

Los **antivirales** pueden servir para tratar algunas enfermedades víricas como la gripe. Deben administrarse, siempre, bajo prescripción facultativa que tendrá en cuenta los factores de riesgo previos que presente el paciente, las características de la enfermedad y la indicación del fármaco adecuado. El mal uso puede provocar resistencia de los virus a estas soluciones, por lo que su administración está sujeta a unas indicaciones muy estrictas.

La **vacuna** es un medicamento preventivo que inmuniza contra determinadas enfermedades. Existen vacunas incluidas en el calendario infantil y otras que sólo se administran a pacientes crónicos o en la edad adulta como ocurre con la gripe. Para cada una de ellas existe un grupo de riesgo concreto que se puede beneficiar de las mismas y que está determinado por expertos nacionales e internacionales, por lo que es importante conocer si se pertenece a alguno de ellos para administrársela.

Es importante realizar un **uso adecuado y responsable de los servicios sanitarios** para evitar su saturación y facilitar su buen funcionamiento. Hay que hacer uso de las urgencias hospitalarias sólo en los casos en los que la gravedad sea extrema. Para resolver cualquier duda sobre cuestiones sanitarias, los ciudadanos tienen disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, el servicio **Salud Responde**, accesible con una simple llamadas al teléfono 902 505 060 o a través del correo electrónico:

[saludresponde@juntadeandalucia.es](mailto:saludresponde@juntadeandalucia.es)

La calificación de **pandemia** se refiere a aquella situación epidémica causada por un nuevo tipo del virus de la gripe que se extiende en todo el mundo. Es un término que no está siempre relacionado con la gravedad de la enfermedad, sino sólo con el número de personas y de países afectados.

## **Preguntas y repuestas sobre Gripe A**

### **¿Qué es la gripe?**

La gripe es una enfermedad infecciosa que produce fundamentalmente síntomas respiratorios, está causada por el virus de la gripe y se contagia muy fácilmente.

### **¿Qué es una pandemia?**

Se califica como pandemia aquella situación epidémica causada por un nuevo tipo del virus de la gripe que se extiende en todo el mundo. Es un término que no está siempre relacionado con la gravedad de la enfermedad ni con la letalidad de la misma, sino sólo con el número de personas con gripe ocasionada por el nuevo virus y el número de países afectados.

### **¿Cuál es la situación actual del virus de la gripe AH1N1?**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado, con fecha 11 de junio de 2009, la situación de la pandemia de gripe para el virus AH1N1 por la afectación de población en numerosos países debido a la fácil transmisión que está demostrando tener. No obstante, la sintomatología que presenta es, hasta el momento, leve y los países más afectados en los últimos días son Reino Unido, EEUU, Canadá, etc. y países ubicados en el hemisferio Sur, donde comienza su temporada habitual de gripe estacional.

### **¿Qué pandemias de gripe se han declarado anteriormente?**

Desde el siglo XVI, se han documentado diversas pandemias mundiales de gripe. Aproximadamente en cada siglo se han detectado unas tres pandemias, a intervalos de 10 a 50 años. En el siglo XX, se produjeron las pandemias de 1918, 1957 y 1968. Es un proceso cíclico que se produce cuando aparece un subtipo de virus de la gripe diferente al que circula habitualmente cada año durante la temporada de gripe.

## **¿Podemos estar tranquilos?**

Sí. Hay que lanzar un mensaje de tranquilidad a la población andaluza y nacional. La situación sanitaria en nuestro entorno es, hoy día, muy distinta a la que existía en anteriores pandemias, en cuanto a niveles de higiene y saneamiento del medio, fármacos disponibles y posibilidades de desarrollo y fabricación de vacunas a corto o medio plazo, una vez que ya circula el nuevo subtipo de virus de la gripe.

En España, siguiendo las recomendaciones de la OMS, el Ministerio de Sanidad y las consejerías de salud de las CCAA, han desarrollado un plan de preparación y actuación ante una posible pandemia, con todas las medidas de prevención activadas y nuestro Sistema Nacional de Salud está preparado para afrontar esta situación.

La OMS ha calificado el estado de la nueva gripe como de 'pandemia moderada' al referirse a la situación global del virus, aunque recalca que el desarrollo de la pandemia depende de las características sociales y sanitarias de cada país. En este sentido, En Europa, España y, por tanto, Andalucía, la enfermedad es leve y evoluciona sin complicaciones en general.

## **¿Cómo se puede contraer este tipo de gripe?**

Al tratarse de un virus de gripe humano (aunque procede de una recombinación de un virus de gripe porcino) la transmisión es la habitual, mediante el contacto entre humanos (estornudos, tos o a través de objetos contaminados con el virus como pañuelos, etc. y llevarse posteriormente las manos a la boca o la nariz).

Por ello, es importante mantener las medidas de higiene ya conocidas, donde se debe extremar medidas como cubrir la boca y nariz al toser o estornudar o el lavado de las manos.

## **¿Qué síntomas se presentan si se ha contraído este tipo de gripe?**

Los mismos que los de una gripe común (fiebre, síntomas respiratorios, tos, malestar general, diarrea). Hasta el momento actual, la enfermedad se está comportando de forma leve, con mortalidad inferior al 0,2% en países europeos o EEUU, similar a la sobremortalidad que se produce durante la gripe estacional.

## **¿Cómo puede detectar un médico de familia si un paciente tiene gripe común o este tipo de gripe?**

A través de un diagnóstico clínico de gripe, tal y como se hace con la gripe estacional. El médico de familia determina el diagnóstico en función de los signos y síntomas dentro de un contexto adecuado (temporada gripal, casos de gripe cercanos al paciente...) y teniendo en cuenta que actualmente el nuevo virus AH1N1 es prácticamente el único que circula en la actualidad. En función de este diagnóstico, determina el tratamiento correspondiente.

En casos graves es posible confirmar el diagnóstico en el Laboratorio de referencia de Andalucía, ubicado en el Hospital Virgen de las Nieves de Granada.

### **¿Cómo conocemos la circulación de este virus en nuestro país?**

Como en la gripe estacional, a través de la red centinela de gripe del Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Andalucía, formada por 128 facultativos de atención primaria y el laboratorio de referencia de Virgen de las Nieves encargados de la vigilancia epidemiológica y virológica de la gripe a través de la recogida de información clínica y epidemiológica de los pacientes con síntomas de gripe que atienden y el envío de muestras al laboratorio para el estudio virológico, incluido el nuevo virus AH1N1.

El Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Andalucía (SVEA) tiene por finalidad suministrar información para el desarrollo de medidas de prevención y control de enfermedades. Para ello trata de identificar los problemas de salud y sus factores determinantes, conociendo su distribución, tendencias y características de la población afectada. Este sistema cuenta con una amplia trayectoria, especialmente en el seguimiento de la gripe estacional.

### **¿Existe una vacuna para este virus de la gripe?**

Actualmente no existe ninguna vacuna disponible para este virus de la gripe. Si bien, los laboratorios están elaborándola al objeto de tenerla disponible en otoño. De hecho, ya se ha acordado la adquisición de dichas vacunas a través del Ministerio de Sanidad y Política Social y las comunidades autónomas.

Las vacunas que se usan contra la gripe estacional (la gripe que se presenta fundamentalmente en otoño/invierno todos los años) sólo son eficaces frente a los virus de la gripe estacional y no han demostrado eficacia frente al nuevo virus.

### **¿Habrán vacunas para todo el mundo?**

Habrán vacunas suficientes para todas las personas consideradas de riesgo por los expertos. Según los datos existentes hasta ahora, en la mayoría de los casos, la gripe ocasionada por el virus AH1N1 no reviste gravedad, por lo que se prevé que únicamente tendrán que ser vacunadas aquellas personas consideradas de riesgo por su situación personal, por lo que no requerirá ser administrada a toda la población.

### **¿Se podrá comprar la vacuna para la gripe AH1N1 en las farmacias?**

A día de hoy no se considera la posibilidad de que la vacuna de la gripe para el virus AH1N1 se pueda adquirir en las farmacias, ya que inicialmente se prevé que su dispensación sea de la forma habitual, tal y como se hace con la gripe estacional. Así, la vacuna estará disponible en los centros de Atención Primaria a fin de garantizar que su administración se realice a los grupos de riesgo establecidos por la OMS.

### **¿Se puede curar esta gripe?**

Esta nueva gripe se presenta actualmente en nuestro entorno con un cuadro clínico leve o moderado. Como la gripe estacional, está siendo tratada mediante antitérmicos y fármacos antivirales en pacientes con riesgo. Además, por la levedad de la sintomatología que presenta en la mayoría de los casos, las personas que han enfermado por el nuevo virus se recuperan después del tratamiento sintomático y unos días de reposo.

### **¿Cuántos antivirales ha comprado España y a quién se distribuirán?**

El Ministerio de Sanidad y las comunidades autónomas realizaron una reserva de más de 10 millones de tratamientos antivirales, de los que unos 1,7 millones (en función de la proporción de población) corresponden a Andalucía. Esta cantidad se ha visto incrementada recientemente con la adquisición de 5,4 millones de tratamientos más, al objeto de aumentar la reserva estratégica nacional

Los antivirales tienen la finalidad de tratar la enfermedad entre aquellas personas que presentan síntomas y pertenecen a grupos de riesgo, mientras que la vacuna es un tratamiento preventivo.

### **¿Cuántas vacunas se han adquirido y cómo se distribuirán por comunidades autónomas?**

En la misma línea, el Ministerio de Sanidad y las comunidades autónomas han acordado adquirir por criterio epidemiológico vacunas para cubrir al 30% de la población, más una reserva estratégica de un 10%. Esto supone la adquisición el próximo otoño de 37 millones de dosis de vacuna (a razón de dos dosis por persona). Las 37 millones de dosis se distribuirán entre las distintas comunidades autónomas en función de la proporción de población.

Esta cantidad permitiría prevenir casos de gripe entre las personas pertenecientes a grupos de riesgo y profesionales de servicios esenciales, como los sanitarios.

### **¿Existe algún laboratorio de referencia a nivel andaluz para identificar el nuevo virus de la gripe?**

El Laboratorio del Hospital Virgen de las Nieves de Granada es el referente a nivel andaluz para identificar el nuevo virus. Se ha dotado de la tecnología necesaria para poder subtipar y secuenciar el nuevo virus de la gripe AH1N1.

### **¿Cómo se ha organizado el sistema de vigilancia epidemiológica?**

Para reforzar la vigilancia epidemiológica de la gripe estacional y ante el riesgo de una pandemia, la Consejería de Salud reforzó en el año 2005 la red de médicos centinelas con 128 médicos repartidos por el territorio andaluz con representatividad territorial y poblacional encargados de una vigilancia especializada de la gripe común, recogiendo información clínica y

epidemiológica y toma de muestras de los pacientes con síntomas de gripe, para su envío al laboratorio de referencia para la identificación de los virus circulantes. Participa en esta red como laboratorio de referencia de la gripe, el laboratorio del hospital Virgen de la las Nieves en Granada con las medidas de seguridad y el equipamiento necesario para la identificación de nuevos tipos de virus del seguimiento del virus de la gripe

Estas medidas garantizan una detección precoz un diagnóstico y rapidez en el control ante cualquier variación un posible caso de infección por un nuevo tipo de virus gripal.

El sistema de vigilancia andaluz ha sido considerado como buena práctica por el resto de las comunidades europeas y fue valorado por el Centro Europeo de Control de Enfermedades (ECDC).

**¿Qué recursos hospitalarios se han establecido como referentes ante un posible caso de gripe pandémica de gran virulencia?¿Cómo se han organizado? (ej: reserva de camas, plantas, zonas aisladas....)**

En la situación actual el Sistema Sanitario Público de Andalucía tiene establecido un detallado protocolo de actuación de los servicios sanitarios. En la actualidad el protocolo implica que los casos que presenten sintomatología leve permanezcan en sus domicilios con medidas higiénico sanitarias y que sólo en los casos de riesgo concreto para la persona –por presentar una situación de vulnerabilidad por presentar problemas de salud- se les administre tratamiento antiviral y/u hospitalización.

Andalucía tiene un plan de actuación ante una posible pandemia de gripe, siguiendo las recomendaciones de la OMS y coordinado con el Plan Nacional. En este plan se detallan las actuaciones organizativas de los servicios sanitarios que deberán realizarse en nuestros servicios de salud, en función de la magnitud que pudiera tener una posible pandemia.

**¿Dónde puede acudir el ciudadano para resolver sus dudas sobre la gripe pandémica?**

Para disminuir la incertidumbre que la aparición de una posible pandemia pueda crear entre los ciudadanos, la Consejería de Salud ha habilitado varios canales a los que el ciudadano puede acudir para obtener información sobre qué es la gripe y resolver dudas sobre esta cuestión.

Así, el servicio de información al ciudadano Salud Responde (902 505 060), operativo 24 horas, los 365 días del año, atiende las preguntas y dudas que puedan presentarse sobre gripe.

Asimismo, en la página web de la Consejería de Salud ([www.juntadeandalucia.es/salud](http://www.juntadeandalucia.es/salud)) existe un espacio específico con información y documentos explicativos sobre la gripe.

### **¿Por qué se realizan modificaciones del protocolo sanitario a seguir?**

Todos los protocolos se van adaptando a las circunstancias clínicas y epidemiológicas del nuevo virus H1N1. El trabajo día a día permite rediseñarlos y, por tanto, conforme se vaya teniendo una información más detallada del comportamiento del virus de la nueva gripe estos protocolos se irán adaptando a la situación concreta de cada momento.

En la situación actual, los casos detectados presentan sintomatología leve y no revisten gravedad, se ha adoptado por ello un cambio en este protocolo asistencial, donde sólo en los casos de pacientes o contactos de especial riesgo y vulnerabilidad por presentar problemas de salud crónicos sean tratados con antivirales y/u hospitalizados.

### **¿Se prevé alguna modificación de los protocolos tras las primeras muertes por el virus de la gripe AH1N1 en España?**

No. La situación de alerta sigue siendo la misma que hasta ahora ya que, aunque el virus de la gripe AH1N1 haya ocasionado algunas muertes en España, la letalidad ocasionada por este virus es, actualmente similar a la de la gripe estacional. La gripe siempre tiene una tasa de mortalidad asociada.

Si bien, la Administración sanitaria mantiene los sistemas de vigilancia activos para detectar precozmente cualquier posible variación en la situación.