

En Marzo de 2009, se detectó un brote de gripe causada por una nueva cepa llamada H1N1/2009, en Junio del mismo año, se había extendido a más de 70 países y afectado a más de 30.000 personas, por lo que la OMS declaró el grado de alerta de pandemia 6, esto quiere decir, que habían personas afectadas de varios continentes. La OMS advierte, que esta declaración, no implica que la situación sea grave. La gravedad es similar o inferior a la de la gripe estacional. La mayoría de personas se recuperan de la infección, sin necesidad de hospitalización, igual que en la gripe común.



¿Cómo se contagia?

Igual que la gripe estacional. Se transmite de persona a persona, principalmente por el aire, en las gotitas de saliva y secreciones nasales, que se expulsan al toser, hablar o estornudar. El virus está en el interior de dichas gotitas. Por lo que se puede transmitir al tocarse los ojos, la nariz o la boca, después de haber tocado las micro gotitas, a través de las manos o superficies. No se transmite por alimentos.

Periodo de incubación

Desde un día antes de iniciar los síntomas hasta siete días después.

Los tres primeros días es cuando se tiene máxima capacidad de contagio.

¿Cómo evitar el contagio?

Usar pañuelos desechables. Taparse la boca y nariz al estornudar o toser. Lavarse las manos con frecuencia (es la principal medida de higiene, por que no solo previene el contagio de la gripe A, sino de cualquier virus que nos pueda afectar). Limpiar a diario con los productos de limpieza habituales las superficies (pomos, muebles, objetos ...), el virus puede permanecer horas o días, en estos lugares; en cambio las gotitas que contienen el virus sobreviven en el aire aproximadamente cinco minutos.

Las mascarillas, solo se recomiendan a las personas enfermas mientras están en contacto con otras personas, incluso son más efectivas las medidas enumeradas anteriormente, que el uso de mascarilla.

¿Cuáles son los síntomas?

En la gripe estacional, el primer síntoma que nos indica la infección, es el denominado “trancazo”, es decir, la sensación de dolor muscular general, apatía, fiebre alta, etc ...en el caso de la Gripe A, los síntomas son menos floridos, aunque se tenga fiebre, mal estar general, dolor de cabeza, tos, dolor al tragar, y algo de dificultad al respirar. De todas maneras, los signos que nos podrían crear alguna preocupación, serían la sensación de falta de aire, dolor torácico, aspecto azulado o amoratado de la piel y los labios y sobretodo el empeoramiento repentino o pasado siete días de la enfermedad.

¿Qué hacemos si tenemos los síntomas?

En la mayoría de los casos por el nuevo virus, los síntomas han sido leves y sin complicaciones, casi todos se recuperan en su domicilio, bajo la supervisión del médico y sin hospitalización.

Las medidas habituales a tomar, serían la ingesta de líquidos en abundancia (caldos, agua, zumos ...), antitérmicos (paracetamol, si la fiebre es alta y sobretodo no tomar antibióticos ni ninguna otra medicación, si no está prescrita por un médico).

Hablemos de la Vacuna

El 16 de Noviembre de 2009, comienza la campaña de vacunación en España. Se deberán vacunar las personas de riesgo, como pueden ser las embarazadas, personal sanitario, personal de servicios especiales (bomberos, protección civil y cuerpos y fuerza de seguridad), personas con enfermedades respiratorias crónicas y todos los que tengan previstos las autoridades competentes. Los niños se vacunarán, a partir de los 6 meses de edad y siempre y cuando tengan enfermedades crónicas.

A las embarazadas, se administrará una vacuna sin adyuvantes, esto quiere decir que, no posee ninguna sustancia añadida que pueda afectar al feto.

La Vacuna en España, se administrará en una sola dosis, no como en otros países, en los que se ha administrado en dos dosis, por que el efecto parece ser, el mismo.

Dicho todo lo anterior, tenemos que considerar esta gripe no deja de ser una infección más, y sobre todos, tener en cuenta, las medidas de protección ya citadas.

Artículo redactado por el [Dr. Josep Covés Valero](#), Gerente de [CENTRE MEDIC MEISA S.L.](#), para el Diario Delta.