

## **RECOMENDACIONES**

### **Medidas personales.-**

-Extremar la higiene personal: lavarse las manos con frecuencia, varias veces al día, especialmente si se ha tosido o estornudado en ellas.

-En caso de tos o estornudo, es mejor utilizar pañuelos desechables, introducirlos en una bolsa de plástico tras su uso y tirarlos de inmediato a la basura.

-Una alternativa práctica es toser o estornudar en el hueco del codo, lo cual nos mantiene las manos limpias.

### **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...).

### **Si nota síntomas .-**

Acuda a su médico y siga las instrucciones. Es importante no automedicarse. Evite, en este caso, aglomeraciones y lugares muy concurridos.

### **Si está enfermo .-**

En caso de estar enfermo con gripe, el tratamiento consiste en medicación para los síntomas, manteniendo la hidratación tomando agua, infusiones o zumos y controlando la temperatura corporal. Su médico es quien puede decidir otras medidas o tratamientos.

## **Influenza Porcina**

Diferencias entre los síntomas de la gripe común y la influenza porcina

Síntomas	Gripe Común	Influenza
 Fiebre	No llega a 39°	Inicio súbito a 39°
 Dolor de cabeza	De menor intensidad	Intenso
 Escalofríos	Esporádico	Frecuentes
 Cansancio	Moderado	Exteno
 Dolor de garganta	Pronunciado	Leve
 Tos	Menos intensa	Seca continua
 Moqueo	Fuerte y con congestión nasal	Poco común
 Dolores musculares	Moderado	Intenso
 Ardor de ojos	Leve	Intenso

Fuente | Organización Mundial de la Salud ([www.who.int/es](http://www.who.int/es))

OMS

Organización Mundial de la Salud



MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL



GOBIERNO DE CANARIAS

Consejería de Sanidad



AYUNTAMIENTO DE ARAFO

Concejalía de Sanidad



**GRUPE A  
(H1N1)**

**AYUNTAMIENTO DE ARAFO**  
Concejalía de Sanidad  
C/ Amílcar González Díaz Nº 1  
38550 Arafo  
Teléfono: 922511711  
[www.arafo.es](http://www.arafo.es)

## Preguntas y Respuestas Frecuentes sobre la Nueva Gripe A H1N1:

### • ¿Qué es una pandemia de gripe?

Una pandemia es una epidemia global. Se trata de una epidemia que afecta a muchos países al mismo tiempo. En el caso de la nueva gripe AH1N1, estamos ante una epidemia de una enfermedad provocada por un nuevo virus de gripe que se disemina por todo el mundo. Debido a que el virus es nuevo para las personas, casi todos estarán en riesgo de contraerla.

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

La OMS ha decidido el 11 de junio de 2009 pasar a la fase de Alerta 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.

### • 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.

En estos momentos hay que lanzar un mensaje de tranquilidad a la población. En Canarias, como en España, todas las medidas de prevención están activadas y nuestro Sistema de Salud está preparado para afrontar esta situación.

### • ¿El virus se puede transmitir por contacto con cerdos?

No. Este virus A/H1N1 es un virus nuevo y se transmite de persona a persona. Tampoco se trasmite por consumir carne de cerdo ni productos derivados del mismo.

### • ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la nueva gripe A/H1N1 son similares a los de la gripe estacional común que todos conocemos, entre los que se incluyen fiebre de inicio brusco, síntomas respiratorios, como tos, estornudos y rinorrea, malestar general, mialgias y cefalea. Algunas veces, puede, acompañarse de diarrea o vómitos.

### • ¿Cómo se transmite el nuevo virus A/H1N1?

Se trata de un virus de gripe. Por lo tanto, la forma de transmisión entre seres humanos es la misma que la de la gripe estacional: a través de gotitas, expulsadas por la persona enferma al toser, estornudar o hablar. También puede contagiarse al tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego llevarse las manos a la boca o la nariz.

### • ¿Cómo puedo protegerme de la gripe?

Cubriéndose la nariz y la boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar, tirando a continuación el pañuelo usado dentro de una bolsa de plástico, y lavándose muy bien las manos a continuación. En caso de no disponer de pañuelo, es mejor toser o estornudar sobre el codo, para evitar contaminar las manos.

-Es importante lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante 15 - 20 segundos.

-Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, y no compartir objetos personales, de higiene o de aseo (toallas, platos, vasos).

-Limpiar superficies y objetos de uso común con productos habituales de limpieza: vajilla, ropa, encimeras, teléfonos, mesas, ordenadores, pomos o manillas de puertas, ventanas y muebles: cualquier cosa que toquemos con las manos habitualmente.

-Ventilar adecuadamente las estancias de la casa, espacios comunes y lugares de trabajo.

### • ¿Deben utilizarse mascarillas?

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. No se ha comprobado que el uso generalizado de mascarillas por la población reduzca la propagación del virus y, menos aún, en espacios abiertos

### • ¿Hay vacuna para el nuevo virus?

Aún no, pero la EMEA (Agencia Europea de Medicamentos) ya tiene una autorización previa de los procedimientos de fabricación de una vacuna para la gripe pandémica. Estamos preparados para contar con una vacuna en cuanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo determine, pero no va a ser de forma inmediata ya que hacen falta unos meses para poder producirla.

### • ¿Quién deberá vacunarse contra esta gripe?

Las Autoridades Sanitarias Europeas establecerán los grupos prioritarios de personas que deban vacunarse.

### • ¿Existen medicamentos para el tratamiento?

El nuevo virus de la gripe en humanos se trata con las mismas medidas de soporte y medicamentos que la gripe común que todos conocemos. Los antivirales como oseltamivir y zanamivir se utilizan en algunos casos en los que está indicado, siempre bajo prescripción médica para evitar efectos secundarios indeseables.

### • ¿Son eficaces los actuales antivirales?

Sí. Por el momento los fármacos disponibles son eficaces para reducir la sintomatología y la gravedad y contamos con tratamientos suficientes. En estos momentos, España cuenta con una reserva de antivirales de diez millones de tratamientos, que ya se están usando en los casos en los que está indicado.

### • ¿En qué período es transmisible el virus?

Dado que es un virus nuevo no se ha determinado su periodo de transmisibilidad ni su virulencia todavía. No obstante se estima que puede oscilar entre las 24 horas anteriores a la aparición de la sintomatología, hasta 7 días después del inicio de los mismos o durante todo el periodo de persistencia de los síntomas.

### • ¿Podemos estar tranquilos ante la situación actual?

Sí. Hay que estar alerta, pero sin alarmas innecesarias e injustificadas. Todas las medidas de prevención están activadas y nuestro Sistema Nacional de Salud está preparado para afrontar esta situación.

### • ¿Se puede viajar a otros países?

Sí. Ni España ni los organismos internacionales (Organización Mundial de la Salud, CDC, Unión Europea) recomiendan ya restringir los viajes a causa de esta nueva gripe AH1N1. La gripe por A/H1N1 ha sido confirmada en muchos países del mundo, por lo que la restricción de los viajes tendría un escaso o nulo efecto en la propagación de la enfermedad.

Las personas que viajen se pueden proteger a sí mismos y a los demás manteniendo unas sencillas recomendaciones higiénicas que pueden limitar la propagación de muchas enfermedades transmisibles, no sólo la de la gripe por A/H1N1: lavarse las manos

regularmente con agua y jabón, taparse la boca al toser o estornudar, ponerse en contacto con los servicios sanitarios en caso de síntomas de gripe y prestar atención a la posible aparición de síntomas hasta 7 días después de volver del viaje.

Como recomendación general, las personas enfermas deberían aplazar los viajes que tengan previstos, y los viajeros que regresen a su lugar de origen y enfermen deben solicitar asistencia médica.

### • ¿Qué pasará en los próximos meses?

Seguirán apareciendo casos tanto importados como autóctonos, y la previsión es que para el otoño, cuando se inicie la temporada de gripe estacional, se incremente considerablemente el número de casos.

## Cómo lavarse las manos para evitar el contagio de la nueva gripe



1. Mójate las manos con agua.



2. Pon el jabón necesario para cubrir todas las superficies de las manos.



3. Frota una palma con la otra



4. La palma derecha sobre el dorso izquierdo, entrelazando los dedos y viceversa.



5. Palma con palma, con los dedos entrelazados



6. Los dorsos de los dedos contra la palma contraria, con los dedos entrelazados.



7. Frota con movimientos rotatorios el pulgar izquierdo, envolviéndolo con la palma derecha y viceversa.



8. Junta los dedos de la mano derecha y frota con ellos la palma izquierda, con movimientos rotatorios, hacia adelante y hacia atrás. Y viceversa.



9. Enjuaga con agua.



10. Sécate cuidadosamente con una toalla de un solo uso.



11. Usa la toalla para cerrar el grifo.



12. Ahora tus manos están limpias.