

# La prevención es la mejor medida

## Gripe A

Antes de empezar con síntomas gripales como tos, fiebre o malestar general, toma medidas frente a la Gripe A.



Al estornudar o toser tápate la boca y la nariz con un pañuelo de papel y tíralo a la basura.



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón.



Usa los servicios de salud con responsabilidad.

### ¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad que afecta desde la antigüedad a las personas y a otras especies animales (aves, cerdos...) y que causa epidemias cada año, principalmente durante los meses de invierno. Esta enfermedad la producen distintos tipos de virus que además pueden combinarse entre ellos dando lugar a una nueva gripe.

La gripe es muy contagiosa ya que se transmite fácilmente de una persona a otra a través de las gotitas de saliva o secreciones que expulsamos al hablar, toser o estornudar. Los síntomas habituales de la gripe son:

- fiebre (más de 38°C)
- tos,
- y malestar general.

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



### ¿Por qué ahora necesitas informarte?

Cada cierto tiempo los virus pueden cambiar a tipos muy diferentes de los que existían en los años anteriores y frente a los que, por ser nuevos, no tenemos defensas por lo que se contagia mucha más gente de lo habitual. Todo el mundo puede contagiarse.

A lo largo de la historia se han producido varias pandemias de gripe, por ejemplo la de 1918, conocida como gripe española. Esta pandemia produjo muchas muertes ya que no se disponía de los sistemas de salud con los que ahora contamos y además tenía una alta virulencia.

La pandemia actual está causada por un nuevo subtipo del virus de la gripe A (H1N1), y hasta ahora tiene un carácter leve, si bien esto podría cambiar a lo largo de los meses.

## ¿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 , o la de las 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.

Pero si está embarazada no se alarme; este riesgo es bajo y 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 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. Estudios realizados indican que tienen un cierto grado de protección probablemente por haber estado expuestos a virus de características similares anteriormente.

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.

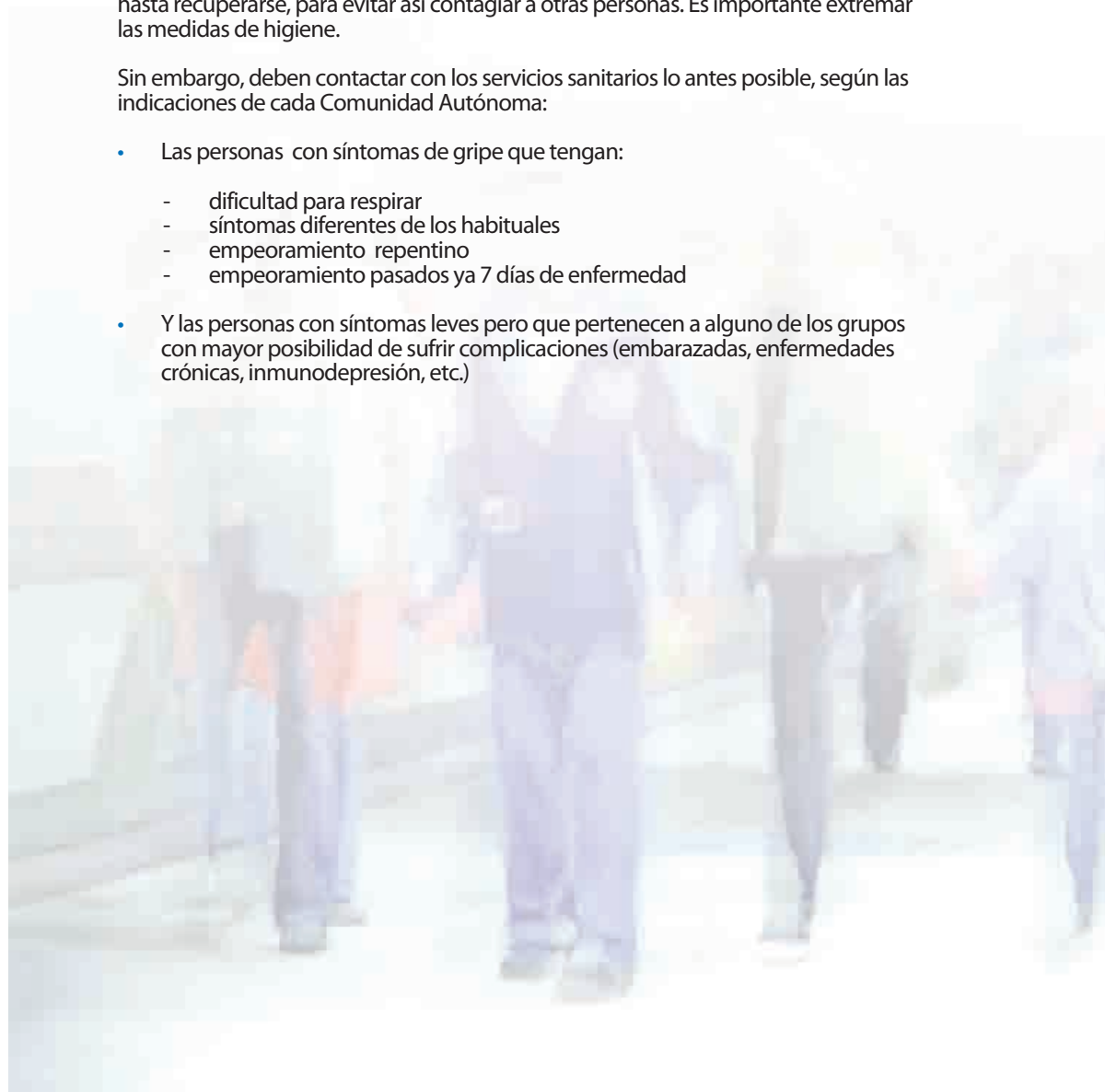
## ¿Qué tenemos que hacer si tenemos síntomas de gripe?

La mayoría de los casos por el nuevo virus de la gripe A (H1N1) hasta ahora han sido leves, con escasa sintomatología y sin complicaciones. Esto supone que una gran parte de los pacientes puede 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 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, según las indicaciones de cada Comunidad Autónoma:

- 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.)



## ¿Para qué sirven los antivirales y la vacuna?

Los medicamentos que se están empleando para tratar la gripe en la forma que establecen los protocolos clínicos se llaman antivirales. Hay dos medicamentos: oseltamivir (cuyo nombre comercial es Tamiflu) y zanamivir (con el nombre comercial de Relenza). Ninguno de estos medicamentos cura. Actúan disminuyendo la duración de la enfermedad en aproximadamente un día y la posibilidad de complicaciones. Por todo ello, actualmente sólo están indicados en personas con gripe que requieran hospitalización o aquellas que, hasta el momento, presentan una mayor probabilidad de sufrir complicaciones.

En estas personas se considera que, ante el diagnóstico de gripe, el beneficio de la administración de estos fármacos supera el riesgo de los posibles efectos adversos que presenta cualquier medicamento.

Como todos los medicamentos, Tamiflu y Relenza, tienen efectos secundarios y contraindicaciones, por tanto, debe ser un médico el que decida cuando hay que tomarlos. Los Grupos de Expertos reevalúan, de manera continuada, los protocolos y estas indicaciones de tratamiento.

**La vacuna de la nueva gripe A (H1N1)**, se espera que esté disponible antes de finalizar el año. Aunque estuviera lista antes, debe ser probada para ver si es efectiva y conocer los problemas que pueda conllevar, como se hace con todas las vacunas.

La vacuna no siempre evita la enfermedad, pero da cierta protección frente a ella reduciendo el riesgo de complicaciones.

Para cuando esté disponible la nueva vacuna se habrán identificado los grupos de población que deben ser inmunizados por el Sistema Nacional de Salud para evitar las complicaciones de esta enfermedad.

## ¿Qué es la gripe estacional?

La gripe estacional es la que se presenta cada año durante los meses de invierno. Todos los años muere gente a causa de las complicaciones que se producen por ella y por eso se recomienda que se vacunen las personas que tienen más probabilidad de sufrir complicaciones.

Este año también se espera que haya gripe estacional. Muchas personas están ya protegidas por haber generado defensas en años anteriores. No obstante, como cada año, se desarrollará una campaña de vacunación dirigida a los grupos de población habituales.

Esta campaña tendrá lugar en fechas similares a las habituales y, una vez definidas, se informará detalladamente sobre las fechas concretas y los grupos de riesgo a los que se dirige.

Aunque la vacuna de la gripe estacional no protege contra el nuevo virus de la gripe A (H1N1), se recomienda unánimemente que todas las personas pertenecientes a los grupos de riesgo habituales se vacunen, como hacen cada año.

Cabe la posibilidad de que ambas gripes puedan coincidir en el tiempo.

## ¿Qué están haciendo el Ministerio de Sanidad y Política Social y las Consejerías de Salud de las Comunidades Autónomas?

Desde hace años se cuenta con un Plan de preparación y respuesta frente a una pandemia de gripe. Los Comités y Subcomités de Expertos están trabajando, desde hace meses, en la elaboración y actualización de protocolos específicos, en el seguimiento de la pandemia y en la propuesta e implementación de medidas, tanto clínicas como sociales, que ayuden a gestionar la pandemia.

España cuenta con una reserva de antivirales de más de 15 millones de tratamientos que se facilitarán a todas las personas que lo necesiten, una vez valorados por los profesionales sanitarios.

El Gobierno, por acuerdo unánime de todas las Comunidades Autónomas, ha encargado vacunas contra el nuevo virus de la gripe A (H1N1) para 18 millones de personas. El cálculo se ha efectuado teniendo en cuenta a la población con mayor probabilidad de sufrir complicaciones y aquellas que trabajan en servicios esenciales para la comunidad en estas circunstancias.

Nuestro Sistema Nacional de Salud está preparado y adaptándose cada día para afrontar esta situación y todas las Administraciones están coordinadas.

## ¿Qué podemos hacer para prevenirla?

La prevención es la mejor medida frente a la gripe y consiste en una serie de recomendaciones de higiene; entre ellas, las más importantes son:



- Lavarse las manos con frecuencia.



- Taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y justo después tirar el pañuelo usado a la basura.



- Limpiar más frecuentemente las superficies de muebles, pomos de las puertas, objetos... con los productos de limpieza habituales y ventilar más a menudo abriendo las ventanas.



- Si se está enfermo, evitar contagiar a otras personas siguiendo los consejos de los profesionales sanitarios.
- Evitar los besos y contacto muy cercano, así como compartir vasos, cubiertos y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.

## ¿Por qué es necesaria la colaboración de la ciudadanía?

Se estima que, en algún momento, podría producirse un pico de la pandemia, donde podrían llegar a afectarse muchas personas a la vez. Un pequeño porcentaje requeriría seguimiento médico o debería ser hospitalizado.

Para evitar saturaciones, es importante que sólo las personas que realmente lo necesitan usen los servicios sanitarios.



Usa los servicios de salud con responsabilidad.



Hay que tener en cuenta que durante este periodo, seguirán presentándose otras enfermedades que requieren tratamiento urgente como infartos, accidentes cerebrovasculares, traumatismos, apendicitis, etc. Por ello, es necesario usar los servicios con responsabilidad y seguir las recomendaciones que las autoridades sanitarias de su Comunidad Autónoma pudieran adoptar en cada momento.

Y recuerde...La prevención es la mejor medida.

Si quiere saber más [www.informaciongripea.es](http://www.informaciongripea.es)

 GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y POLÍTICA SOCIAL

## Quines persones han de tindre més atenció?

Presenten una major probabilitat de patir complicacions:

### Les persones de qualsevol edat amb:

- Malalties del cor (excepte hipertensió).
- Malalties respiratòries cròniques.
- Diabetis en tractament amb fàrmacs.
- Insuficiència renal moderada-greu.
- Malalties de la sang com ara hemoglobinopaties o anèmies si són moderades o greus.
- Persones sense melsa.
- Malalties hepàtiques cròniques avançades.
- Malalties neuromusculars greus.
- Immunosupressió (inclosa la del VIH-SIDA o les produïdes per fàrmacs, o les de les persones trasplantades).
- Obesitat mòrbida (índex de massa corporal de 40 o més).

**Els menors de 18 anys** que reben tractament prolongat amb àcid acetilsalicílic (aspirina).

**Les embarassades** ja que, durant l'embaràs, el sistema immune està disminuït de manera natural, per això hi ha més possibilitat de tindre grip i desenvolupar complicacions.

Però si està embarassada, no s'alarme; este risc és baix i la majoria de dones embarassades que han passat la grip han tingut només símptomes lleus. És important extreure les mesures d'higiene i seguir les recomanacions generals. En el cas de començar amb febra, cal baixar-la com més prompte millor amb paracetamol (que és un medicament segur en l'embaràs) i contactar com més aviat millor amb els servicis sanitaris.

**Les persones majors de 65 anys** sans, fins ara, no han demostrat tindre més probabilitat de patir complicacions. Estudis realitzats indiquen que tenen un cert grau de protecció, probablement per haver estat exposats a virus de característiques semblants anteriorment.

És possible que més endavant, amb les dades del seguiment de la pandèmia, s'identifiquen altres grups de població amb més probabilitat de desenvolupar complicacions.

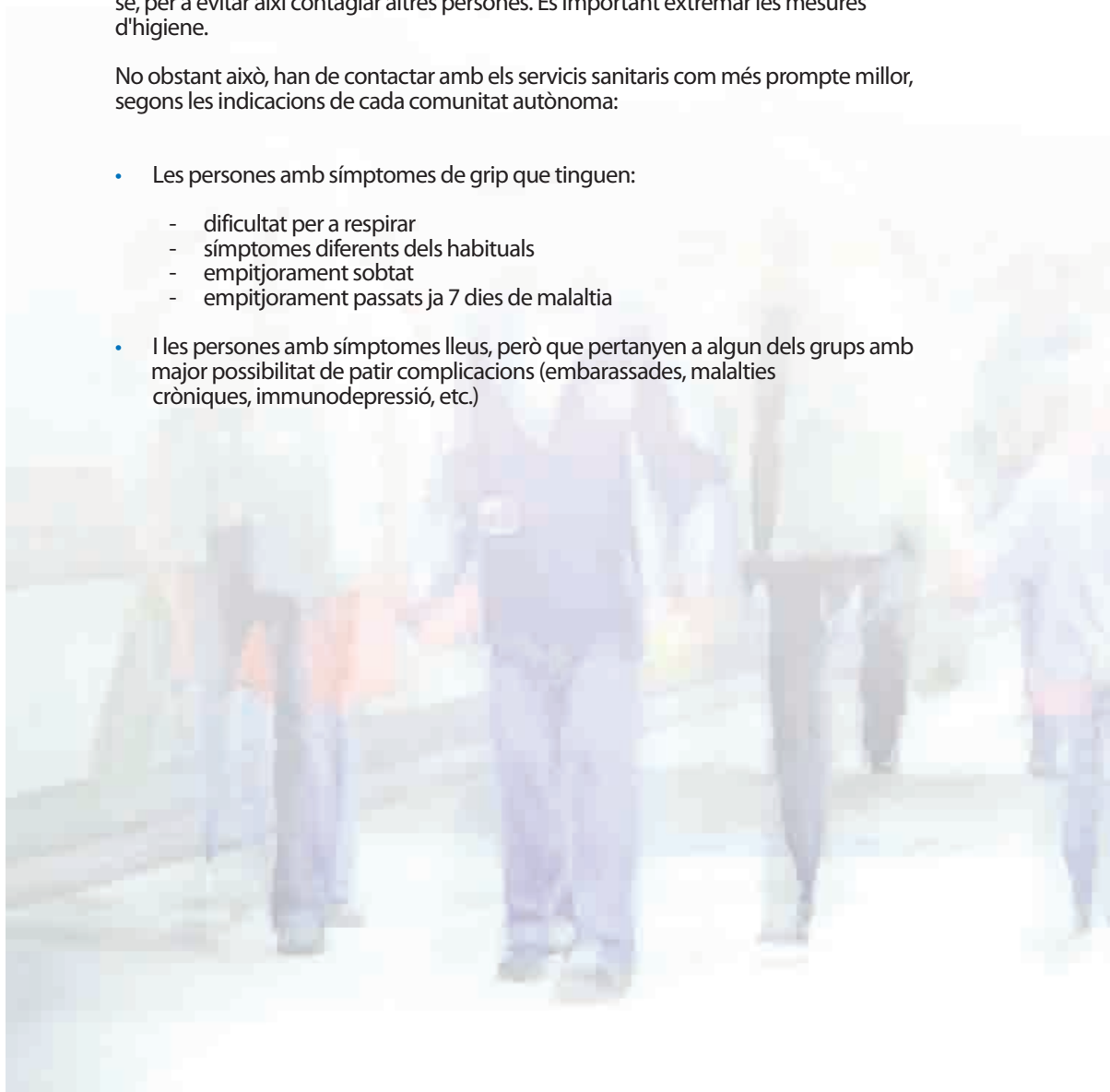
## Què hem de fer si tenim símptomes de grip?

La majoria dels casos causats pel nou virus de la grip A (H1N1) fins ara han sigut lleus, amb escassa simptomatologia i sense complicacions. Açò suposa que una gran part dels pacients pot recuperar-se en el seu domicili amb el seguiment adequat dels professionals, si fóra necessari, i sense hospitalització.

En la major part dels casos, la grip es cura sola amb les mesures habituals: beure líquids en abundància (aigua, suc, etc.), utilitzar els antitèrmics i analgèsics habituals com el paracetamol, i seguir les recomanacions dels professionals sanitaris fins a recuperar-se, per a evitar així contagiar altres persones. És important extreure les mesures d'higiene.

No obstant això, han de contactar amb els servicis sanitaris com més prompte millor, segons les indicacions de cada comunitat autònoma:

- Les persones amb símptomes de grip que tinguen:
  - dificultat per a respirar
  - símptomes diferents dels habituals
  - empitjorament sobtat
  - empitjorament passats ja 7 dies de malaltia
- I les persones amb símptomes lleus, però que pertanyen a algun dels grups amb major possibilitat de patir complicacions (embarassades, malalties cròniques, immunodepressió, etc.)



## Per a què servixen els antivirals i la vacuna?

Els medicaments que s'estan emprant per a tractar la grip en la forma que estableixen els protocols clínics s'anomenen antivirals. Hi ha dos medicaments: oseltamivir (el nom comercial del qual és Tamiflu) i zanamivir (amb el nom comercial de Relenza). Cap d'estos medicaments cura. Actuen disminuint la duració de la malaltia en aproximadament un dia i la possibilitat de complicacions. Per tot això, actualment només estan indicats en persones amb grip que requerisquen hospitalització o aquelles que, fins al moment, presenten una major probabilitat de patir complicacions.

En estes persones es considera que, davant del diagnòstic de grip, el benefici de l'administració d'estos fàrmacs supera el risc dels possibles efectes adversos que presenta qualsevol medicament.

Com tots els medicaments, Tamiflu i Relenza tenen efectes secundaris i contraindicacions i, per tant, ha de ser un metge qui decidisca quan cal prendre'ls. Els grups d'experts reavaluen, de manera continuada, els protocols i estes indicacions de tractament.

S'espera que **la vacuna de la nova grip A (H1N1)** estiga disponible abans de finalitzar l'any. Encara que estiguera llesta abans, ha de ser provada per a comprovar si és efectiva i conèixer els problemes que puga comportar, com es fa amb totes les vacunes.

La vacuna no sempre evita la malaltia, però dóna una certa protecció i reduïx el risc de complicacions.

Per a quan estiga disponible la nova vacuna, s'hauran identificat els grups de població que han de ser immunitzats pel Sistema Nacional de Salut per tal d'evitar les complicacions d'esta malaltia.

## Què és la grip estacional?

La grip estacional és la que es presenta cada any durant els mesos d'hivern. Tots els anys mor gent a causa de les complicacions que es produïxen per esta grip i, per això, es recomana que es vacunen les persones que tenen més probabilitat de patir complicacions.

Enguany també s'espera que hi haja grip estacional. Moltes persones ja estan protegides per haver generat defenses en anys anteriors. No obstant això, com cada any, es desenvoluparà una campanya de vacunació dirigida als grups de població habituals.

Esta campanya tindrà lloc en dates semblants a les habituals i, una vegada definides, s'informarà detalladament sobre les dates concretes i els grups de risc als quals es dirigix.

Encara que la vacuna de la grip estacional no protegix contra el nou virus de la grip A (H1N1), es recomana unànimement que totes les persones pertanyents als grups de risc habituals es vacunen, com ho fan cada any.

Hi ha la possibilitat que ambdós gripes puguen coincidir en el temps.

## Què estan fent el Ministeri de Sanitat i Política Social i les Conselleries de Salut de les comunitats autònomes?

Des de fa anys, es compta amb un Pla de preparació i resposta enfront d'una pandèmia de grip. Els comitès i subcomitès d'experts estan treballant, des de fa mesos, en l'elaboració i actualització de protocols específics, en el seguiment de la pandèmia i en la proposta i implementació de mesures, tant clíniques com socials, que ajuden a gestionar la pandèmia.

Espanya disposa d'una reserva d'antivirals de 15 milions de tractaments que es facilitaran a totes les persones que ho necessiten, una vegada valorats pels professionals sanitaris.

El Govern, per acord unànim de totes les comunitats autònomes, ha encarregat vacunes contra el nou virus de la grip A (H1N1) per a 18 milions de persones. El càlcul s'ha efectuat d'acord amb la població amb major probabilitat de patir complicacions i aquelles persones que treballen en servicis essencials per a la comunitat en estes circumstàncies.

El nostre Sistema Nacional de Salut està preparat i s'adapta cada dia per a afrontar esta situació i totes les administracions estan coordinades.

## Què podem fer per a previndre-la?

La prevenció és la millor mesura enfront de la grip i consisteix en una sèrie de recomanacions d'higiene; entre elles, les més importants són:



- Rentar-se les mans amb freqüència.



- Tapar-se la boca i el nas amb un mocador de paper en esternudar o tossir i just després llançar el mocador usat al fem.



- Netejar més freqüentment les superfícies de mobles, poms de les portes, objectes, etc., amb els productes de neteja habituals i ventilar més sovint obrint les finestres.



- Si s'està malalt, evitar contagiar altres persones seguint els consells dels professionals sanitaris.
- Evitar els besos i el contacte molt pròxim, així com compartir gots, coberts i altres objectes que hagen pogut estar en contacte amb saliva o secrecions.

## Per què és necessària la col·laboració de la ciutadania?

S'estima que, en algun moment, podria produir-se un pic de la pandèmia, on podrien arribar a afectar-se moltes persones alhora. Un xicotet percentatge requeriria seguiment mèdic o hauria de ser hospitalitzat.

Per a evitar saturacions, és important que només les persones que realment ho necessiten utilitzen els servicis sanitaris.



Usa los servicios de salud con responsabilidad.



Cal tindre en compte que, durant este període, seguiran presentant-se altres malalties que requerixen tractament urgent, com ara infarts, accidents cerebrovasculars, traumatismes, apendicitis, etc. Per això, és necessari fer servir els servicis amb responsabilitat i seguir les recomanacions que les autoritats sanitàries de la seua comunitat autònoma pogueren adoptar en cada moment.

I recorde...La prevenció és la millor mesura.

Per a més informació: [www.informaciongripea.es](http://www.informaciongripea.es)