

Colofón

© Oficina Federal de la Salud Pública OFSP
Editado por la Oficina Federal de la Salud Pública
Fecha de publicación: Septiembre 2009

Esta publicación está disponible en los idiomas

Número de pedido BBL

alemán	311.296.d
francés	311.296.f
italiano	311.296.i
romanche	311.296.rg
albanés	311.296.alb
bosnio	311.296.bos
croata	311.296.kro
▶ español	311.296.esp
inglés	311.296.eng
portugués	311.296.por
serbio	311.296.ser
tamil	311.296.tam
turco	311.296.tur

Puede pedir gratuitamente ejemplares
adicionales de este folleto a:
BBL, Venta de Publicaciones Federales, 3003 Berna
Fax: +41 (0)31 325 50 58
www.bundespublikationen.admin.ch

Edición (esp) 80'000 ejemplares

Traducción del idioma alemán. En caso de eventuales
dudas de interpretación de las presentes informaciones
referir a la versión alemana.

Pandemia de gripe: Todo lo que usted debe saber.

Septiembre 2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

**JUNTOS
CONTRA LA
GRIPE**

www.pandemia.ch
Hotline 031 322 21 00

**JUNTOS
CONTRA LA
GRIPE**

La gripe – todo lo que usted debe saber.

La gripe, o influenza, es una enfermedad infecciosa aguda causada por virus. Los virus se transmiten ya sea directamente por medio de gotitas, por ejemplo cuando una persona infectada estornuda, tose o habla, o indirectamente por contacto con superficies contaminadas (por ejemplo manos, pomos de puerta), sobre las cuales los virus pueden sobrevivir durante un tiempo.

Este año, Suiza se verá afectada por dos tipos de gripe:

La gripe estacional.

La gripe estacional (influenza estacional) es una afección aguda de las vías respiratorias, que en el hemisferio norte cada año se presenta como epidemia entre los meses de diciembre y marzo.

La gripe pandémica (H1N1).

Bajo pandemia se entiende la propagación de enfermedades (víricas) por todo el planeta. La actual pandemia de gripe (H1N1), también conocida como gripe porcina, está causada por un nuevo tipo de virus, que se transmite muy fácilmente de persona a persona. Sin embargo, la creencia de que se transmite por ingestión de carne de cerdo es errónea.

¿Cuáles son los efectos de la gripe?

Los síntomas en ambas formas de gripe son prácticamente iguales. Sin embargo, hay entre cuatro y cinco veces más personas que enferman de la gripe pandémica, debido a que el ser humano no ha desarrollado inmunidad contra este nuevo virus de la gripe. Además, en algunas personas la enfermedad puede ser más grave, sobre todo en aquellas que tienen otros problemas de salud. Por ello es importante que todos colaboremos para contener la enfermedad, reduciendo así el número de afectados y protegiendo a las personas especialmente vulnerables. Un elevado número de enfermos en pocas semanas puede desbordar el sistema sanitario, y las múltiples bajas laborales podrían afectar a las empresas y restringir los servicios públicos.

En las siguientes páginas le mostraremos cómo protegerse de la gripe y las medidas que debe tomar cuando aparezcan los primeros síntomas.

Importante para todos. Medidas de higiene y protección.

Mediante una serie de sencillas medidas, usted puede protegerse a sí mismo y a los demás.



Lávese las manos con frecuencia.

Lávese las manos con agua y jabón varias veces al día. El método correcto desempeña un papel muy importante.

- Mójese las manos bajo de un chorro de agua.
- Enjabónese las manos, a ser posible con jabón líquido.
- Frótese las manos hasta que el jabón haga espuma. No limpie solo las palmas, sino también el dorso de las manos, las zonas entre los dedos, bajo de las uñas y alrededor de las muñecas.
- Enjuague bien las manos bajo un chorro de agua.
- Séquese las manos con una toalla limpia, preferentemente con una toallita desechable de papel, una hoja de rollo de papel o al aire.

Si no dispone de agua y jabón o si le es difícil acceder a ellos, utilice un desinfectante de manos apropiado.



Tosa o estornude en un pañuelo desechable.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.



Deseche el pañuelo de papel.

Tire el pañuelo desechable a la basura y lávese las manos concienzudamente con agua y jabón.



Tosa o estornude en el hueco del codo.

Si no tiene un pañuelo a mano, por favor tosa o estornude en el hueco del codo. Esto es más higiénico que taparse la boca con las manos. Si a pesar de todo utiliza las manos, láveselas concienzudamente con agua y jabón lo antes posible.



Mascarillas higiénicas.

La utilización de mascarillas higiénicas es especialmente importante en los enfermos. (Véase el capítulo “Importante para todas las personas con síntomas de gripe”). Durante la pandemia, las autoridades pueden recomendar la utilización de mascarillas higiénicas en otras circunstancias. Para estar informado, visite regularmente nuestra página Web: www.pandemia.ch

Importante para todas las personas con síntomas de gripe.

En cuanto los síntomas de la gripe se manifiesten, deberá observar sin falta las siguientes medidas para protegerse a sí mismo y a los demás.



Observe los síntomas que podrían indicar que ha contraído la gripe.

Posibles síntomas:

- Fiebre repentina superior a 38°C
- Escalofríos, dolor de cabeza, de los músculos y las articulaciones
- Sensación de estar resfriado, tos seca y dolor de garganta
- Mareos o dificultades respiratorias
- Dolores abdominales, diarrea o vómitos.



Quélese en casa.

Si tiene usted varios de los síntomas descritos, quélese en casa. De este modo evitará que la enfermedad siga propagándose. No salga de casa hasta estar completamente curado. Espere como mínimo 1 día después de que la fiebre haya desaparecido antes de incorporarse de nuevo a sus quehaceres.



¿Cuándo debo consultar con un médico?

Por regla general, la gripe no requiere un tratamiento especial. La mayoría de las personas curan la gripe sin dificultades. Sin embargo, debería consultar telefónicamente con un médico si usted o sus hijos tienen síntomas graves de gripe (dolor o grandes dificultades al respirar). Las personas con riesgo elevado de sufrir complicaciones deberían consultar inmediatamente con un médico (véase el capítulo «Grupos de riesgo»).



No intente autoayudarse precipitadamente.

No acuda directamente a los servicios de urgencias hospitalarias ni tome por iniciativa propia medicamentos antivirales (por ejemplo Tamiflu®).



Utilice una mascarilla higiénica.

Si está enfermo y convive con otras personas, póngase una mascarilla higiénica. De este modo evitará que su familia y otras personas que conviven con usted se contagien. Las personas que cuidan a un enfermo en casa también deberían utilizar una mascarilla. Sin embargo, la mascarilla por sí sola no ofrece una protección total. Por este motivo, las mascarillas deberían utilizarse conjuntamente con las demás medidas higiénicas recomendadas.



Si a pesar de estar enfermo usted necesita estar en contacto con su entorno, por favor observe los siguientes puntos:

- Mantenga una distancia mínima de 1 metro de las demás personas.
- Evite dar la mano al saludarse.
- Evite dar besos y abrazos al saludarse.
- Evite las grandes multitudes de gente.
- Póngase una mascarilla higiénica al salir de casa.

Si es posible, informe a todas las personas con las que tuvo contacto estrecho el día antes de enfermarse (por ejemplo su pareja, personas que conviven con usted o enfermos a su cuidado) y recomíéndeles que estén atentos a su estado de salud.

Los grupos de riesgo.

La mayoría de personas se curan de la gripe sin más complicaciones. Sin embargo, existen grupos que son más dados al contagio y las complicaciones. La gripe pandémica afecta más frecuentemente a los adultos jóvenes y niños, pero raras veces a las personas de más de 65 años. Las condiciones para tener un mayor riesgo de sufrir complicaciones en la gripe pandémica son esencialmente las mismas que en la gripe estacional; sin embargo, en la gripe pandémica las complicaciones pueden ser más severas, especialmente en los adultos jóvenes. Por este motivo, las personas con un mayor riesgo de sufrir complicaciones durante una pandemia de gripe (H1N1) deberían contactar inmediatamente con un médico en cuanto aparezcan los primeros síntomas.

Las siguientes personas tienen un riesgo elevado de sufrir complicaciones al enfermarse de la gripe pandémica (H1N1): Mujeres embarazadas, lactantes, personas con enfermedades crónicas (especialmente afecciones de las vías respiratorias como asma, enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (COPD) o fibrosis quística, enfermedades cardiovasculares crónicas, anomalías cardíacas heredadas, enfermedades metabólicas como diabetes, afecciones de los riñones o enfermedades de la sangre, personas con inmunodeficiencia adquirida o heredada y terapia inmunosupresiva) mayores de 65 años (aunque su riesgo de contagio es menor).

Las siguientes personas tienen más riesgo de sufrir complicaciones al enfermarse de la gripe estacional:

Personas de más de 65 años, prematuros, lactantes, personas con enfermedades crónicas (especialmente afecciones de las vías respiratorias como asma, enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (COPD) o fibrosis quística, enfermedades cardiovasculares crónicas o enfermedades metabólicas como diabetes, afecciones de los riñones o enfermedades de la sangre) o enfermedades inmunosupresivas.

Vacunación.

El método más eficaz para protegerse de la gripe es la vacunación, que prepara al sistema inmunológico a reconocer el virus en caso de contagio y ofrecerle resistencia. En los grupos de riesgo, la vacuna reduce considerablemente el riesgo de padecer la enfermedad y sus eventuales complicaciones. La vacunación es voluntaria, pero es recomendable para las personas con riesgo elevado de sufrir complicaciones y para las que están en contacto estrecho con estas últimas. Todas las demás personas que quieran evitar padecer la gripe también pueden vacunarse.



Vacuna contra la gripe estacional.

Como cada año, en 2009 también se realizará una campaña de vacunación contra la gripe estacional. La vacuna se recomienda para personas mayores de 65 años, personas con enfermedades crónicas, bebés de más de 6 meses (en los dos inviernos siguientes al nacimiento), residentes de geriátricos y asilos y personas que están en contacto estrecho regular con otras que tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones, ya sea en el seno de la familia, en el puesto de trabajo o en el tiempo libre. En las personas con un elevado riesgo de sufrir complicaciones, la vacuna correrá a cargo del seguro de enfermedad.

Vacuna contra la gripe pandémica (H1N1).

Se ha comenzado con la costosa y larga producción de una vacuna, y se espera que a lo largo del otoño exista la posibilidad de vacunarse contra la gripe pandémica (H1N1). En su debido momento le informaremos detalladamente al respecto. Visite regularmente nuestra página Web: www.pandemia.ch

Tratamiento.

Medicamentos antivirales.

Actualmente existen dos medicamentos que han sido clasificados como eficaces contra la gripe estacionaria y la gripe pandémica (H1N1): Tamiflu® y Relenza®. Pueden aliviar los síntomas de la gripe y reducir la duración de la enfermedad. Estos medicamentos requieren receta médica. Consulte con su médico si precisa tomarlos. En las personas con un elevado riesgo de sufrir complicaciones, el tratamiento con Tamiflu® será pagado por el seguro de enfermedad.

Estos medicamentos no evitan que se padezca la gripe, sino que combaten los síntomas. Por este motivo, las personas sanas no deberían tomar estos medicamentos como medida preventiva, ya que un uso abusivo podría hacer que los virus se hicieran resistentes a estos medicamentos.

¿Cuál es el tratamiento de los niños?

Ambos medicamentos están disponibles en dosis infantiles. En caso de enfermedad solo pueden ser recetados por el médico competente. Más información para los padres en www.pandemia.ch

Mujeres embarazadas.

En caso de necesidad, el médico puede prescribir medicamentos antivirales durante el embarazo y la lactancia.

**Para más información sobre
la gripe y las medidas de
protección, por favor consulte
la página Web www.pandemia.ch
o llame al número de teléfono
+41 (0)31 322 21 00.**