

Sobre la Gripe A (H1N1)

Proteger la salud de las trabajadoras y los trabajadores.

Una pandemia de gripe es el brote 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.

La gripe A es una enfermedad respiratoria que puede afectar a los cerdos y que tiene su origen en los virus de la gripe de tipo A (con cuatro subtipos identificados). El virus A/H1N1 es de origen porcino, pero a diferencia de éste, no se transmite del animal al ser humano, sino que su transmisión es de humano a humano, según la información actual de la que disponemos. La forma de transmisión entre seres humanos es similar a la de la gripe estacional: por el aire y principalmente cuando una persona con gripe tose o estornuda. Algunas veces, las personas pueden contagiarse al tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego llevarse las manos a la boca o la nariz. El virus no se transmite por consumir carne de cerdo ni productos derivados del mismo.

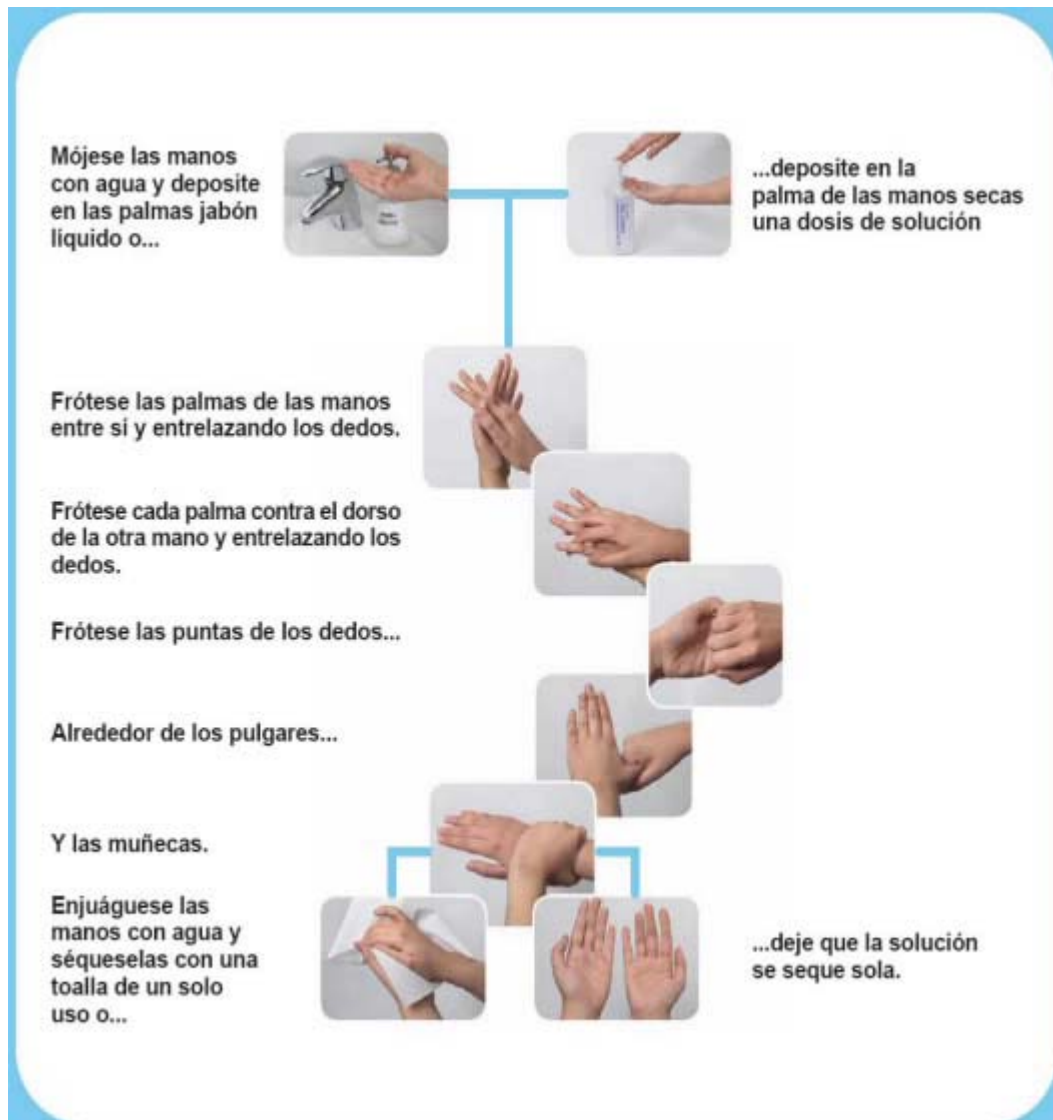
En la mayor parte de las ocasiones, con excepción de aquellos puestos de trabajo en los que existan riesgos específicos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo, la gripe debe ser considerada como una enfermedad común.

Para proteger la salud de los trabajadores frente al riesgo de contraer la gripe en los lugares de trabajo, se tendrán en cuenta los protocolos de actuación establecidos en el Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Gripe. Así mismo, en los casos en que resulta de aplicación habrá que atenerse a lo dispuesto en el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

En este sentido, cabe señalar especialmente las acciones **encaminadas a la formación e información de los trabajadores**, pudiendo incluir información sobre:

- Los conocimientos actuales sobre la enfermedad y su forma de propagación. Esta información puede consultarse en <http://www.msps.es/> o situación actual o vías y periodo de transmisión o síntomas iniciales que permiten sospechar la enfermedad.
- Las medidas de protección que hay que poner en marcha frente a una pandemia de estas características.
- Indicaciones sobre las acciones que hay que iniciar ante la presencia de síntomas de la enfermedad, siguiendo lo establecido en el protocolo sobre Procedimiento a Seguir Ante la Detección de Infección Humana por el Virus de la Gripe (Anexo I del Plan Nacional), así como en las actualizaciones y recomendaciones adicionales que se puedan ir realizando en base a la evolución epidemiológica de la situación.
- Por otra parte, y con objeto de disminuir el riesgo de exposición a la gripe en el puesto de trabajo, deberán evaluarse en su conjunto las características de la actividad desarrollada, las tareas realizadas y todos los factores susceptibles de modificación. En este sentido, dada la aparente facilidad con que se propaga en el momento actual la gripe A entre las personas, merece especial atención la protección de trabajadores frente al riesgo de exposición al virus a través de aerosoles y por contacto directo.
- Por ello, habrá que valorar el establecimiento de todas o algunas de las siguientes medidas de carácter preventivo:
- Organizar el trabajo de modo que se reduzca el número de trabajadores expuestos. Deben preverse especialmente eventuales restricciones laborales en:
 - Trabajadores especialmente sensibles a la gripe (grupos de riesgo).
 - Trabajadoras gestantes o en periodo de lactancia.
 - Trabajadores inmunodeprimidos.
- Proporcionar Información sobre las medidas de higiene personal:
 - Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo. Cúbrase al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo desechable. Luego, lávese las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude.

- Lávese las manos con frecuencia. La higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso. En el caso del virus de la gripe, el lavado de manos frecuente con agua y jabón es suficiente y la utilización de desinfectantes antibacterianos no ofrece ninguna ventaja añadida.



El modo de realizar el lavado de manos es el siguiente: primero mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 15 segundos limpiando entre los dedos y bajo las uñas, posteriormente aclarar con agua, por último secar las manos con una toalla desechable y cerrar el grifo con la propia toalla. Cuando no se disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante para las manos. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para hacer efecto; el alcohol que contiene elimina de sus manos los gérmenes causantes de la gripe.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden sobrevivir sobre superficies como tiradores de puertas, mesas... durante 2 o más horas.

Valorar la conveniencia de utilización de equipos de protección individual (EPIs) en los trabajadores, para lo que se debe tener en cuenta:

- Siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias (sujetas a actualización según se disponga de nueva información, <http://www.msps.es>), en la actual situación epidemiológica no se recomienda el uso de mascarillas de ningún tipo a la población general, ya que:
 - no existe evidencia científica sobre su efectividad
 - pueden proporcionar una falsa sensación de seguridad y hacer que se abandonen las medidas

higiénicas de protección personal recomendadas

- su eficacia potencial depende de que se utilicen correctamente pueden fomentar rechazos a terceros, inconvenientes e inútiles debido a que aumentan, ningún organismo internacional (OMS, CDC, ECDC entre otros) recomienda en el momento actual el uso de mascarillas a la población general.

- En el caso de los trabajadores sanitarios y otros trabajadores que desarrollen alguna actividad en la que pudieran estar expuestos durante el trabajo al virus de la gripe, el uso de EPI debe basarse en la correspondiente evaluación de riesgos, siguiendo las recomendaciones para la prevención y control de la infección en centros sanitarios ante casos de infección por el nuevo virus de la gripe A.
- Los equipos de protección deben ser normalizados con el adecuado marcado CE de conformidad, y se ha de protocolizar su almacenamiento, limpieza, descontaminación, destrucción, manutención, reparación y sustitución.
- Los equipos podrán incluir además guantes, ropa de protección, gorros, delantales o protectores oculares, en función del riesgo de exposición.
- Los trabajadores que deban utilizar estos equipos deberán disponer de tiempo e instrucciones para la limpieza y aseo cada vez que abandonen el puesto y antes de las pausas para comer.
- Organizar la forma de cumplir con las obligaciones empresariales de consulta y participación de los trabajadores, documentación y notificación, según establece la normativa vigente.

Como instrumento de apoyo también se pueden tener en cuenta las especificaciones contenidas en el Protocolo de Vigilancia Sanitaria Específica Agentes Biológicos. Así mismo, cabe señalar que el Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Gripe mantendrá actualizada la información sobre la futura vacuna para el nuevo virus y la utilización de los fármacos antivirales.

CONDICIONES DE USO DEL SERVICIO

La información facilitada por este medio no puede, en modo alguno, sustituir a un servicio de atención médica directa, así como tampoco debe utilizarse con el fin de establecer un diagnóstico, o elegir un tratamiento en casos particulares.

En este servicio no se hará ninguna recomendación, explícita o implícita, sobre fármacos, técnicas, productos, etc... que se citarán únicamente con finalidad informativa.

La utilización de este servicio se lleva a cabo bajo la exclusiva responsabilidad de los usuarios.

La información intercambiada en este servicio es confidencial, sin embargo su contenido podrá ser publicado omitiendo toda referencia a datos personales.

Sobre la Gripe A (H1N1)

Algunos consejos prácticos para evitar contagios de la Nueva Gripe

Es bien sabido que las enfermedades infecciosas víricas como los resfriados y la gripe son causadas por virus que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Estas enfermedades se propagan generalmente de una persona a otra cuando alguien que está infectado tose o estornuda.

Para evitar el contagio debe asegurarse de:

- **Cubrirse la boca y la nariz al estornudar o al toser**
Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo. Cúbrase al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo desechable. Luego, lávese las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude.
- **Lávese las manos con frecuencia**
Cuando sea posible, lávese las manos con jabón y agua caliente frotando sus manos con energía y por todas las superficies.
Cuando no se disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante para las manos.
Se pueden comprar en la mayoría de las farmacias. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para hacer efecto; el alcohol que contiene elimina de sus manos los gérmenes causantes de la gripe. [Ver vídeo explicativo](#) (en inglés)
No comparta objetos personales, de higiene o aseo.

- **Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca**
La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden sobrevivir sobre superficies como tiradores de puertas, mesas... durante 2 o más horas.
- **Quedarse en casa cuando se este enfermo o con síntomas.**
Quédese en casa, descanse y, si es necesario, consulte a su médico.
Recuerde: mantenga una distancia prudencial de otras personas cuando esté enfermo y así ayudará evitar que otros enfermen.
- **Mantener una buena higiene**
 - No olvidar ventilar diariamente las casas, habitaciones y espacios comunes
 - Limpie las superficies y objetos de uso común con productos de limpieza habituales.
 - Practique otros buenos hábitos de higiene como dormir suficiente, hacer ejercicio, controlar el estrés, tomar muchos líquidos y una dieta equilibrada nutritiva.
 - Los buenos hábitos de higiene le ayudarán a mantenerse sano
 - CONSULTE CON SU MEDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA ANTE CUALQUIER DUDA

Los síntomas comunes de la gripe incluyen:

- Fiebre (generalmente alta)
- Dolor de cabeza
- Mucho cansancio
- Tos
- Dolor de garganta
- Nariz que moquea o congestionada
- Dolores musculares
- Náusea, vómitos, y diarrea (más común en niños que en adultos)

Sobre la Gripe A (H1N1)

Nueva Gripe (Gripe A N1/H1): preguntas frecuentes

¿Qué es la Nueva Gripe (Gripe A N1/H1) o influenza porcina?

La Nueva Gripe (Gripe A N1/H1) es una enfermedad respiratoria de los cerdos, causada por el virus de la gripe tipo A, que provoca con frecuencia brotes de gripe entre estos animales. Aunque, en general, los virus de la Nueva Gripe (Gripe A N1/H1) no infectan a los humanos, en algunas ocasiones se han presentado casos de infecciones en personas. Los casos en humanos se presentan con mayor frecuencia en personas que tienen contacto directo con cerdos y por contagio entre humanos.

¿Cómo se transmite?

Los virus de la gripe se pueden transmitir directamente de los cerdos a las personas y de las personas a los cerdos. Las infecciones en humanos por los virus de la Nueva Gripe (Gripe A N1/H1) tienen más probabilidad de presentarse en las personas que están en contacto estrecho con animales infectados, como las que trabajan en granjas de cerdos y las que participan en ferias de exhibiciones de animales de cría. Se cree que la transmisión de la Nueva Gripe (Gripe A N1/H1) entre humanos se produce de la misma manera que la gripe estacional, principalmente de persona a persona cuando una persona con gripe tose o estornuda.

Algunas veces, las personas pueden contagiarse si tocan un objeto contaminado con el virus de la gripe y luego se ponen las manos en la boca o la nariz.

Hay que recalcar que la transmisión del virus de la Nueva Gripe (Gripe A N1/H1), como la del resto de virus de la gripe, es por vía respiratoria (a partir de las secreciones nasales u orales), y que en ningún caso se transmite por vía digestiva, por lo que se recuerda que se puede comer cualquier tipo de alimento que contenga cerdo o productos derivados del mismo, ya que esto no implica ningún riesgo de transmisión de Nueva Gripe (Gripe A N1/H1).

¿Cuáles son los síntomas de la Nueva Gripe (Gripe A N1/H1)?

Los síntomas de la Nueva Gripe (Gripe A N1/H1) en las personas son similares a los de la gripe estacional común. Destacan la fiebre, el malestar general, la falta de apetito y la tos. Algunas personas con Nueva Gripe (Gripe A N1/H1) han presentado también aumento de la secreción nasal, dolor de garganta, náuseas, vómitos y diarrea.

¿Cómo se diagnostican las infecciones por Nueva Gripe (Gripe A N1/H1) en humanos?

Para diagnosticar una infección por virus de la gripe del tipo A de origen porcino, se debe recoger una muestra obtenida del aparato respiratorio durante los primeros 4 ó 5 días de infección (cuando una persona infectada tiene más probabilidad de estar contagiando el virus). Sin embargo, algunas personas, especialmente los niños, pueden diseminar el virus durante 10 días o más. Para la identificación y confirmación del virus de la Nueva Gripe (Gripe A N1/H1) de tipo A, es necesario enviar la muestra a un laboratorio de referencia para que se realicen las pruebas oportunas.

Clasificación de caso:

- A. CASO SOSPECHOSO: cualquier persona que cumpla criterios clínicos.
- B. CASO PROBABLE: caso positivo para infección por virus de la gripe A o AH1 no subtipable.
- C. CASO CONFIRMADO: cualquier persona con confirmación de laboratorio de nuevo virus de la gripe A (H1N1). Hasta ahora, la confirmación de los casos se hacía en el Centro Nacional de Microbiología (ISCIII). A partir de ahora, el diagnóstico de confirmación se establece en los laboratorios de la Red de Gripe.

¿Hay medicamentos para el tratamiento de las personas con infecciones por el virus de la Nueva Gripe (Gripe A N1/H1)?

Hay algunos fármacos, como el oseltamivir y el zanamivir, que se podrían utilizar para el tratamiento de la infección por los virus de la Nueva Gripe (Gripe A N1/H1). Estos antivirales sólo deben utilizarse bajo prescripción médica, ya que, como todos los medicamentos, no están exentos de efectos secundarios.

¿Durante cuánto tiempo puede una persona contagiar a las demás?

Una persona puede contagiar la enfermedad desde un día antes de que aparezcan los síntomas hasta unos 7 días después aproximadamente. Los niños pueden contagiarla durante más tiempo.

¿Quién corre más riesgo?

La gripe puede afectar a todo el mundo, incluso estando sano y en forma, de hecho afecta sobre todo a niños y adultos jóvenes.

¿La vacuna actual contra la gripe estacional protege contra la gripe de origen porcino tipo H1N1?

La vacuna contra la gripe estacional protege a las personas contra tres cepas de los virus de la gripe: un virus A (H3N2), un virus A (H1N1) y un virus B. Es poco probable que la vacuna contra la gripe estacional proporcione protección contra los virus H1N1 de la Nueva Gripe (Gripe A N1/H1).

¿El virus de la Nueva Gripe (Gripe A N1/H1) H1N1 es igual a los virus de la gripe H1N1 en los seres humanos?

No. El virus H1N1 de la Nueva Gripe (Gripe A N1/H1) es muy diferente de los virus H1N1 de los humanos y los virus H1N1 de las aves. Los anticuerpos de los virus H1N1 de la gripe aviar, porcina y humana proporcionan poca o ninguna protección contra el mismo virus pero de otras especies.

¿Anteriormente se han presentado casos de contagio del virus de la Nueva Gripe (Gripe A N1/H1) de persona a persona?

Sí. Hay algunos casos documentados de personas que han contagiado el virus de la Nueva Gripe (Gripe A N1/H1) a otras personas. Por ejemplo, en Wisconsin, en 1988, un presunto brote de infecciones por

Nueva Gripe (Gripe A N1/H1) en cerdos causó múltiples infecciones en seres humanos y, aunque no se estableció un brote en la comunidad, se identificaron anticuerpos que demostraban la transmisión del virus de un paciente a profesionales sanitarios.

¿Qué se hace para detectar otros casos de infecciones en personas por el virus H1N1 de la Nueva Gripe (Gripe A N1/H1) cuando se ha detectado un caso?

Se intensifica la vigilancia y se informa sobre las características de los casos a los servicios sanitarios, para que puedan detectar otros casos similares. También se realizan investigaciones epidemiológicas para detectar otros casos, entre las que se incluye la búsqueda de contactos de las personas enfermas.

¿Qué se puede hacer individualmente para evitar contagios?

Estas sencillas acciones ayudan a evitar contagios:

- Al toser, cúbrase la boca. Si utiliza pañuelos de papel, tírelos a la basura
- Si no tiene pañuelo, tosa o estornude sobre la manga para no contaminar sus manos
- Evite tocarse con las manos los ojos, nariz o boca
- Lávese las manos frecuentemente con jabón durante 15 o 20 segundos, sobre todo después de toser o estornudar. [Ver vídeo sobre cómo lavarse las manos correctamente](#) (en inglés)
- No comparta objetos personales, de higiene o aseo
- Ventile diariamente la casa, habitaciones y espacios comunes
- Limpie las superficies y objetos de uso común con los productos de limpieza habituales

Portales recomendados para informarse con rigor y seguridad

- Ministerio de Sanidad y Política Social
<http://www.mspes.es/>

- Organización Mundial de la Salud
<http://www.who.int/es/index.html>

- Conserjería de Salud de la Comunidad Autónoma de Madrid
www.madrid.org "Sanidad"