

¿Qué es la gripe pandémica (H1N1) 2009?

Actualizado el 11 de junio de 2009

¿Qué es la gripe pandémica (H1N1) 2009

La actual gripe está causada por un nuevo virus A (H1N1) que no había circulado nunca en la especie humana y que no tiene ninguna relación con otros virus gripales estacionales que han afectado anteriormente o están afectando al hombre.

¿Cómo se contagia el virus?

El virus se propaga de persona a persona. Se transmite tan fácilmente como la gripe estacional normal y se puede contagiar a otras personas por exposición a las gotículas infectadas expulsadas al toser o estornudar, que pueden ser inhaladas o contaminar manos y superficies.

Para prevenir la transmisión, las personas enfermas deben cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar, quedarse en casa mientras se encuentren mal, lavarse las manos regularmente y mantenerse a cierta distancia de las personas sanas en la medida de lo posible.

No se conoce ningún caso de personas que hayan resultado contagiadas por exposición a cerdos u otros animales.

Se desconoce el lugar de origen del virus.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la infección?

Los signos de la gripe por A (H1N1) son los típicos de un cuadro gripal, esto es, fiebre, tos, cefalea, dolores musculares y articulares, dolor de garganta y rinorrea, y a veces vómitos y diarrea.

¿Por qué esta gripe suscita tanta preocupación, cuando cientos de miles de personas mueren cada año en las epidemias estacionales?

La gripe estacional ocurre cada año y los virus cambian cada año, pero muchas personas presentan cierta inmunidad a los virus circulantes y eso ayuda a limitar las infecciones. Además, algunos países utilizan vacunas contra la gripe estacional para reducir la morbilidad y las defunciones.

Pero el virus A (H1N1) es un virus nuevo frente al cual la mayoría de la gente tiene muy poca o ninguna inmunidad y, por consiguiente, este virus podría causar más infecciones que la gripe estacional. La OMS está colaborando estrechamente con los fabricantes para acelerar el desarrollo de una vacuna segura y eficaz, pero tendrán que transcurrir algunos meses para que esté disponible.

La nueva gripe por A (H1N1) parece tan contagiosa como la gripe estacional y se está difundiendo rápidamente sobre todo entre los jóvenes (10 a 45 años). La gravedad de la

enfermedad varía entre una sintomatología muy leve y un cuadro grave que puede conducir a la muerte. La mayoría de quienes contraen el virus sufren la forma más leve y se recuperan sin necesidad de tratamiento antiviral o atención médica. Entre los casos de mayor gravedad, más de la mitad de los hospitalizados padecía algún problema de salud o tenía el sistema inmunitario debilitado.

La mayoría de la gente sufre una enfermedad leve y se recupera en casa. ¿Cuándo se debe buscar atención médica?

Se debe buscar atención médica si se sufre disnea o dificultad para respirar, o si la fiebre persiste más de tres días. A los padres de niños pequeños enfermos se les aconseja que busquen atención médica si el niño presenta una respiración rápida o entrecortada, fiebre continua o convulsiones.

El tratamiento de sostén en el hogar -reposo, ingestión de líquidos en abundancia y uso de analgésicos contra el dolor- es suficiente para propiciar la recuperación la mayoría de las veces. (En el caso de los niños y adultos jóvenes se deben emplear analgésicos distintos de la aspirina debido al riesgo de síndrome de Reye).

¿Qué puedo hacer?

18 de mayo de 2009 (actualiza el contenido publicado el 1 de mayo de 2009)

¿Qué puedo hacer para protegerme de la gripe por A (H1N1)?

La principal vía de transmisión del nuevo virus gripal A (H1N1) parece ser la misma que la de la gripe estacional, es decir, las gotículas expulsadas al hablar, estornudar o toser. Para prevenir la infección puede evitar el contacto estrecho con personas que presenten síntomas gripales (intentando mantener una distancia de aproximadamente 1 metro, a ser posible) y tomar las medidas siguientes:

- evitar tocarse la boca y la nariz;
- lavarse las manos metódicamente y regularmente con agua y jabón o preparaciones alcohólicas (especialmente si se tocan la boca, la nariz o superficies que puedan estar contaminadas);
- evitar contactos estrechos con personas que puedan estar enfermas;
- a ser posible, reducir la estancia en lugares concurridos;
- mejorar la ventilación abriendo las ventanas;
- mantener hábitos saludables: dormir bien, comer alimentos nutritivos y mantenerse activo físicamente.

¿Qué recomienda la OMS con respecto al uso de mascarillas?

Si no está enfermo, no hace falta que use mascarilla.

Si ha de cuidar a un enfermo puede usarla cuando tenga contacto estrecho con él; inmediatamente después ha de tirarla y lavarse bien las manos.

Si está enfermo y ha de viajar o estar en contacto con otras personas, cúbrase la boca y la nariz.

Es esencial que el uso de la mascarilla sea correcto en todas las situaciones. Su uso incorrecto puede aumentar la probabilidad de que la infección se propague.

¿Qué debo hacer en caso de que contraiga la gripe por A (H1N1)?

No le será posible distinguir la gripe estacional de la gripe por A (H1N1) si no acude al médico. Los síntomas típicos que hay que vigilar son similares a los de la gripe estacional: fiebre, tos, cefaleas, dolores en todo el cuerpo, dolor de garganta y rinorrea. Sólo un médico o las autoridades sanitarias locales pueden confirmar un caso de gripe por A (H1N1).

¿Debo ir a trabajar si tengo gripe pero me siento bien?

No. Tenga gripe por A (H1N1) o gripe estacional, debe quedarse en casa mientras tenga síntomas. Se trata de una medida de precaución que puede proteger a sus colegas y a otras personas.

¿Puedo viajar?

Si no se encuentra bien o tiene síntomas gripales no debe viajar. Si tiene dudas sobre su estado de salud debe consultar a un profesional sanitario.

[Seguridad en viajes](#)

¿Recomienda la OMS que los viajeros sean examinados en los puntos de entrada y salida de los países para comprobar si están enfermos?

No. La OMS no cree que esos exámenes contribuyan a reducir la propagación de esta enfermedad. No obstante, las medidas adoptadas por los países para responder a un riesgo para la salud pública son, de acuerdo con el Reglamento Sanitario Internacional (2005), decisión de las autoridades nacionales.

Los países que adopten medidas que interfieran de forma significativa con el tráfico internacional (por ejemplo, retrasando en más de 24 horas a los pasajeros de un avión o impidiendo que un viajero entre o salga de un país) deben explicar a la OMS los motivos de salud pública y las pruebas que justifican sus medidas. La OMS efectuará con todos sus países miembros un seguimiento de esos asuntos.

Los viajeros deben ser tratados siempre de forma digna y respetuosa de sus derechos humanos.

¿Cómo puedo protegerme de la gripe por A (H1N1) mientras esté viajando?

Las personas enfermas deberían aplazar sus planes de viaje, y los viajeros de regreso que se encuentren enfermos deben ponerse en contacto con un profesional sanitario.

Los viajeros pueden protegerse a sí mismos y a los demás con medidas preventivas prácticas aplicables tanto durante los viajes como en su vida cotidiana.

¿Qué es un brote sostenido en la comunidad?

Es una situación en la que la infección se transmite de persona a persona, pero no está claro dónde se contrajo la infección. Por ejemplo, en este brote no es posible rastrear la transmisión

de persona a persona hasta llegar a un viajero o a una determinada comunidad cerrada, como una escuela o un lugar de trabajo.

Signos de peligro en todos los pacientes

El personal asistencial, los pacientes y quienes los asisten en casa tienen que estar alerta ante la aparición de signos de peligro que indican la posible progresión hacia una gripe más grave. Como ésta puede evolucionar con gran rapidez, se debe buscar atención médica inmediata cuando en una persona con infección presunta o confirmada por el virus H1N1 aparezca cualquiera de los signos siguientes:

- sensación de falta de aire, ya sea en reposo o al hacer esfuerzos físicos;
- dificultad para respirar;
- aspecto azulado o amoratado de la piel y los labios;
- esputo sanguinolento o de color anormal;
- dolor torácico;
- alteraciones de la conciencia;
- fiebre elevada que persista por más de tres días;
- caída de la presión arterial.

En los niños, los signos de peligro consisten en respiración acelerada, dificultad para respirar, torpor, dificultad para despertarse y pocas ganas o ninguna de jugar.

La gripe pandémica en las embarazadas

Gripe pandémica (H1N1) 2009 (Nota informativa núm. 5)

31 DE JULIO DE 2009 | GINEBRA -- Una investigación realizada en los Estados Unidos de América y publicada el 29 de julio en la revista científica The Lancet [1] ha indicado que las embarazadas infectadas por el virus H1N1 pandémico tienen un riesgo mayor de sufrir la forma grave o incluso mortal de la gripe.

De manera análoga, en varios otros países donde el virus pandémico se está propagando ampliamente se ha notificado un riesgo mayor en las embarazadas, particularmente en el segundo y tercer trimestres del embarazo. También se ha notificado un aumento del riesgo de muerte fetal o aborto espontáneo en las mujeres infectadas.

Aumento del riesgo en las embarazadas

Datos provenientes de pandemias anteriores apoyan también la conclusión de que las mujeres corren un riesgo mayor.

Aun cuando las embarazadas también están en mayor riesgo durante las epidemias de gripe estacional, el riesgo cobra aún más importancia en la pandemia actual, que sigue afectando a personas más jóvenes por comparación con las epidemias estacionales.

La OMS recomienda enérgicamente que, en las zonas donde la infección por el virus H1N1 sea extensa, las embarazadas y el personal sanitario que las atiende deben estar alerta ante la aparición de síntomas gripales.

Recomendaciones de la OMS para el tratamiento

El tratamiento con el antirretrovírico oseltamivir debe administrarse lo antes posible una vez que aparezcan los síntomas. Como los beneficios del medicamento son óptimos cuando se administra antes de transcurridas 48 horas de la aparición de los síntomas, el personal sanitario debe iniciar el tratamiento de inmediato sin esperar a conocer los resultados de las pruebas de laboratorio.

Si bien el tratamiento que se aplica en las primeras 48 horas reporta los mayores beneficios, también resulta beneficioso cuando se administra después de ese período. Entre las ventajas clínicas del tratamiento con oseltamivir cabe mencionar una disminución del riesgo de neumonía (una de las causas más frecuentes de muerte en las personas infectadas) y de la necesidad de hospitalización.

La OMS recomienda además que, cuando las vacunas antipandémicas estén listas, las autoridades sanitarias consideren la conveniencia de considerar a las embarazadas como un grupo prioritario para la vacunación.

Signos de peligro en todos los pacientes

A nivel mundial, la mayoría de los pacientes infectados por el virus pandémico presentan síntomas leves y se recuperan plenamente al cabo de una semana, incluso si no reciben tratamiento médico. El monitoreo de las cepas aisladas en muchos brotes epidémicos no ha dado indicios de que haya cambiado la capacidad del virus para propagarse o causar una afección grave.

Además del mayor riesgo comprobado en las embarazadas, los grupos que tienen mayor riesgo de contraer la gripe pandémica grave o mortal son las personas con problemas subyacentes de salud, muy en especial las enfermedades pulmonares crónicas (en particular, el asma), las enfermedades cardiovasculares, la diabetes sacarina y la inmunodepresión. Algunos estudios preliminares indican que la obesidad, en especial la de carácter extremo, puede ser factor de riesgo de una gripe más grave.

A pesar del panorama en gran medida tranquilizador, un reducido número de personas por lo demás sanas, generalmente menores de 50 años, sufren una gripe que se agrava rápidamente y a menudo causa la muerte; el cuadro se caracteriza por una neumonía grave que destruye el tejido pulmonar y la falla orgánica múltiple. Aún no se ha determinado ningún factor que permita pronosticar esta evolución, aunque se están realizando estudios al respecto.

El personal asistencial, los pacientes y quienes los asisten en casa tienen que estar alerta ante la aparición de signos de peligro que indican la posible progresión hacia una gripe más grave. Como esta puede evolucionar con gran rapidez, se debe buscar atención médica inmediata cuando en una persona con infección presunta o confirmada por el virus H1N1 aparezca cualquiera de los signos siguientes:

- sensación de falta de aire, ya sea en reposo o al hacer esfuerzos físicos;
- dificultad para respirar;
- aspecto azulado o amoratado de la piel y los labios;
- esputo sanguinolento o de color anormal;
- dolor torácico;
- alteraciones de la conciencia;

- fiebre elevada que persista por más de tres días;
- caída de la presión arterial.

En los niños, los signos de peligro consisten en respiración acelerada, dificultad para respirar, torpor, dificultad para despertarse y pocas ganas o ninguna de jugar.

CONSEJOS GENERALES

Es importante tener presente que, en un entorno público, las medidas siguientes pueden ser más importantes que el uso de una mascarilla para evitar la transmisión de la gripe.

Personas en buen estado de salud:

- Manténgase a no menos de un metro de toda persona con síntomas gripales, y:
- absténgase de tocarse la boca y la nariz;
- limpie sus manos frecuentemente, lavándolas con jabón y agua o frotándolas con un pañuelito empapado en alcohol, (3) especialmente si van a estar en contacto con la boca o la nariz, o con superficies posiblemente contaminadas;
- permanezca el menor tiempo posible cerca de personas que pudieran estar enfermas;
- permanezca el menor tiempo posible en lugares muy concurridos;
- mejore la renovación del aire en el hogar, abriendo las ventanas todo cuanto sea posible.

Personas con síntomas gripales:

- permanezca en el hogar si no se encuentra bien, y aténgase a las recomendaciones de salud pública impartidas por sus autoridades;
- manténgase a la mayor distancia posible (como mínimo, un metro) de las personas que no presenten síntomas;
- al toser o estornudar, cubra su boca y nariz con algún objeto de tela u otro material apropiado, para retener las secreciones respiratorias. Una vez utilizado, deseche inmediatamente el material o lávelo. Lávese las manos inmediatamente después de entrar en contacto con secreciones respiratorias;
- renueve el aire del recinto donde se encuentre abriendo las ventanas todo cuanto sea posible.

Si se utilizan mascarillas, es esencial usarlas y desecharlas adecuadamente para evitar que sean ineficaces y que su uso incorrecto agrave el riesgo de contagio.

La información siguiente sobre la utilización correcta de las mascarillas se ha obtenido de la práctica en las instalaciones de atención médica:

- asegúrese de que cubre su boca y nariz, y anúdela firmemente para reducir al mínimo la separación entre la mascarilla y la cara;
- mientras esté utilizándola, evite tocarla: siempre que toque una mascarilla usada, por ejemplo para quitársela o lavarla, limpie sus manos lavándolas con agua y jabón o frotándolas con un pañuelito empapado en alcohol ;
- en cuanto la mascarilla esté húmeda, sustitúyala por otra limpia y seca ;
- no reutilice las mascarillas de un solo uso, deseche inmediatamente las mascarillas de un solo uso una vez utilizadas.

Aunque en ocasiones se utilizan otros medios de protección (por ejemplo, tapabocas de tela, pañuelos, mascarillas de papel, o mordazas que cubren la nariz y la boca), no se dispone de información suficiente sobre su efectividad.

Estos otros medios deberían utilizarse una sola vez o, si se trata de mascarillas de tela, limpiarlas bien después de utilizadas (por ejemplo, lavándolas con detergente de lavadora a temperatura normal). Después de atender a un enfermo hay que quitárselas inmediatamente. Lávese las manos nada más quitarse la mascarilla.

(Resumen efectuado por CECE)
