

## Que podemos facer para previla?

A prevención é a mellor medida fronte a gripe e consiste nunha serie de recomendacións de hixiene; entre elas, as máis importantes son:



- Lavar as mans con frecuencia.



- Tapar a boca e a nariz cun pano de papel ao espirrar ou tusir e xusto despois tirar o pano usado ao lixo.



- Limpar con máis frecuencia as superficies de mobles, pomos das portas, obxectos... cos produtos de limpeza habituais e ventilar máis a miúdo abrindo as fiestras.



- No caso de estar enfermo, evitar contaxiar a outras persoas seguindo os consellos dos profesionais sanitarios.
- Evitar os bicos e o contacto moi próximo, así como compartir vasos, cubertos e outros obxectos que poidan estar en contacto con saliva ou secrecións.

## Por que é necesaria a colaboración da cidadanía?

Estímase que, nalgún momento, podería producirse un pico da pandemia, onde poderían chegar a afectarse moitas persoas á vez. Un pequeno porcentaxe requiriría seguimento médico ou debería ser hospitalizado.

Para evitar saturacións, é importante que só as persoas que realmente o necesitan usen os servizos sanitarios.



Usa os servizos de saúde con responsabilidade.



Hai que ter en conta que durante este período, seguirán presentándose outras enfermidades que requiren tratamento urxente como infartos, accidentes cerebrovasculares, traumatismos, apendicite, etc. Por iso, é necesario usar os servizos con responsabilidade e seguir as recomendacións que as autoridades sanitarias da súa Comunidade Autónoma puideran adoptar en cada intre.

E recorde... A prevención é a mellor medida.

Infórmese en [www.informaciongripea.es](http://www.informaciongripea.es)

# A prevención é a mellor medida



## Gripe A

Antes de comezar con síntomas gripais coma tose, febre ou malestar xeral, toma medidas fronte á Gripe A.



Ao espirrar ou tusir tapa a boca e a nariz cun pano de papel e tírao ao lixo.



Lava as mans con frecuencia con auga e xabón.



Usa os servizos de saúde con responsabilidade.

## Qué é a gripe?

A gripe é unha enfermidade que afecta desde a antigüidade ás persoas e a outras especies animais (aves, porcós...) e que causa epidemias cada ano, principalmente durante os meses de inverno. Esta enfermidade está producida por distintos tipos de virus que ademais poden combinarse entre eles dando lugar a unha nova gripe.

A gripe é moi contaxiosa xa que transmítese facilmente dunha persoa a outra a través das gotiñas de saliva ou secrecións que expulsamos ao falar, tusir ou espirrar. Os síntomas habituais da gripe son:

- febre (máis de 38° C)
- tose
- e malestar xeral.

Tamén pódese ter dor de cabeza, dor de gorxa, espirros, dores musculares e, ás veces, diarrea e vómitos.



## Por que agora necesitas informarte?

Cada certo tempo os virus poden cambiar a tipos moi diferentes dos que existían nos anos anteriores e fronte os que, por ser novos, non temos defensas polo que contaxia a moita máis xente do habitual. Todo o mundo pode contaxiarse.

Ao longo da historia producíronse varias pandemias de gripe, por exemplo a de 1918, coñecida como gripe española. Esta pandemia produciu moitas mortes xa que non se dispoñía dos sistemas de saúde cos que contamos agora e ademais tiña unha alta virulencia.

A pandemia actual está causada por un novo subtipo do virus da gripe A (H1N1), e ata agora ten un carácter leve, se ben isto podería cambiar ao longo dos meses.

## Quen debe ter máis coidado?

Presentan unha maior probabilidade de sufrir complicacións...

### As persoas de calquera idade con:

- Enfermidades do corazón (excepto hipertensión).
- Enfermidades respiratorias crónicas.
- Diabete en tratamento con fármacos.
- Insuficiencia renal moderada-grave.
- Enfermidades do sangue coma hemoglobinopatías ou anemias se son moderadas ou graves.
- Persoas sen bazo.
- Enfermidades hepáticas crónicas avanzadas.
- Enfermidades neuromusculares graves.
- Inmunosupresión (incluída a do VIH-SIDA ou as producidas por fármacos, ou as das persoas transplantadas).
- Obesidade mórbida (índice de masa corporal de 40 ou máis).

**Os menores de 18 anos** que reciben tratamento prolongado con ácido acetilsalicílico (aspirina).

**As embarazadas** xa que durante o embarazo o sistema inmune está diminuído de maneira natural, por iso hai máis posibilidade de ter gripe e desenvolver complicacións.

Pero se está embarazada non se alarme. Este risco é baixo e a maioría das mulleres embarazadas que pasaron a gripe tiveron só síntomas leves. É importante extremar as medidas de hixiene e seguir as recomendacións xerais. No caso de empezar con febre debe baixala o antes posible tomando paracetamol (que é un medicamento seguro no embarazo) e contactar o antes posible cos servizos sanitarios.

**Os maiores de 65 anos** sans, ata agora, non demostraron ter máis probabilidade de sufrir complicacións. Estudos realizados indican que teñen un certo grado de protección probablemente por estaren expostos a virus de características similares anteriormente.

É posible que máis adiante, cos datos do seguimento da pandemia, identifíquense outros grupos de poboación con máis probabilidade de desenvolver complicacións.

## Que temos que facer se temos síntomas de gripe?

A maioría dos casos polo novo virus da gripe A (H1N1) ata o de agora foron leves, con escasa sintomatoloxía e sen complicacións. Isto supón que unha gran parte dos pacientes poden recuperarse no seu domicilio co axeitado seguimento dos profesionais, se fora necesario, e sen hospitalización.

Na meirande parte dos casos a gripe cura soa coas medidas habituais: beber líquidos en abundancia (auga, zumes...), utilizar os antitérmicos e analxésicos habituais coma o paracetamol e seguir as recomendacións dos profesionais sanitarios ata recuperarse, para evitar así contaxiar a outras persoas. É importante extremar as medidas de hixiene.

Sen embargo, deben contactar cos servizos sanitarios o antes posible, segundo as indicacións de cada Comunidade Autónoma:

- As persoas con síntomas de gripe que teñan:
  - dificultade para respirar
  - síntomas diferentes dos habituais
  - empeoramento repentino
  - empeoramento pasados xa 7 días da enfermidade
- E as persoas con síntomas leves pero que pertencen a algún dos grupos con maior posibilidade de sufrir complicacións (embarazadas, enfermidades crónicas, inmunodepresión, etc.)

## Para que serven os antivirais e a vacina?

Os medicamentos que se están a empregar para tratar a gripe na forma que establecen os protocolos clínicos chámanse antivirais. Hai dous medicamentos: oseltamivir (cuxo nome comercial é Tamiflu) e zanamivir (co nome comercial de Relenza). Ningún destes medicamentos cura. Actúan diminuíndo a duración da enfermidade en aproximadamente un día e a posibilidade de complicacións. Por todo iso, actualmente só están indicados en persoas con gripe que requiran hospitalización ou aquelas que, ata o momento, presentan unha maior probabilidade de sufriren complicacións.

Nestas persoas considérase que, ante o diagnóstico de gripe, o beneficio da administración destes fármacos supera o risco dos posibles efectos adversos que presenta calquera medicamento.

Coma todos os medicamentos, Tamiflu e Relenza, teñen efectos secundarios e contraindicacións, polo tanto, debe ser un médico o que decida cando hai que tomalos. Os Grupos de Expertos reavalían, de maneira continuada, os protocolos e estas indicacións de tratamento.

**A vacina da nova gripe A (H1N1)**, espérase que estea dispoñible antes de finalizar o ano. Aínda que estivera lista antes, debe ser probada para ver se é efectiva e coñecer os problemas que poda carrexar, como se fai con todas as vacinas.

A vacina non sempre evita a enfermidade, pero da certa protección fronte a ela reducindo o risco de complicacións. Para cando estea dispoñible a nova vacina identificaranse os grupos de poboación que deben ser inmunizados polo Sistema Nacional de Saúde para evitar as complicacións desta enfermidade.

## Que é a gripe estacional?

A gripe estacional é a que se presenta cada ano durante os meses de inverno. Todos os anos morre xente a causa das complicacións que produce e por iso recoméndase que se vacinen as persoas que teñen máis probabilidade de sufrir complicacións.

Este ano tamén se agarda que haxa gripe estacional. Moitas persoas están xa protexidas por xerar defensas en anos anteriores. No obstante, como cada ano, desenvolverase unha campaña de vacinación dirixida aos grupos de poboación habituais.

Esta campaña terá lugar en datas similares ás habituais e, unha vez definidas, informarase detalladamente das datas concretas e os grupos de risco aos que se dirixe.

Aínda que a vacina da gripe estacional non protexe contra o novo virus da gripe A (H1N1), recoméndase unanimemente que todas as persoas pertencentes aos grupos de risco habituais poñan a vacina, como fan cada ano.

Cabe a posibilidade de que ambas gripes poidan coincidir no tempo.

## Que están a facer o Ministerio de Sanidade e Política Social e as Consellerías de Saúde das Comunidades Autónomas?

Desde fai anos cóntase cun Plan de preparación e resposta fronte a unha pandemia de gripe. Os Comités e Subcomités de Expertos están traballando, desde fai meses, na elaboración e actualización de protocolos específicos, no seguimento da pandemia e na proposta e posta en marcha de medidas, tanto clínicas como sociais, que axuden a xestionar a pandemia.

España conta cunha reserva de antivirais de 15 millóns de tratamentos que facilitaríanse a todas as persoas que o necesiten, unha vez valorados polos profesionais sanitarios.

O Goberno, por acordo unánime de todas as Comunidades Autónomas, encargou vacinas contra o novo virus da gripe A (H1N1) para 18 millóns de persoas. O cálculo efectuouse tendo en conta á poboación con maior probabilidade de sufrir complicacións e aquelas que traballan en servizos esenciais para a comunidade nestas circunstancias.

O noso Sistema Nacional de Saúde está preparado e adaptándose cada día para afrontar esta situación e todas as Administracións están coordinadas.