

Nueva Gripe A

¿Cuáles son los síntomas de la Gripe A (H1N1)?

Los síntomas son similares a los de cualquier gripe:

- Fiebre (más de 38°C)
- Tos
- Malestar general.

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

En niños y niñas pequeños los síntomas pueden ser distintos:

- Fiebre
- Cansancio.
- Dolor de cabeza
- Mocos.
- Dolor de garganta.
- Dificultad respiratoria.
- Pérdida de apetito.
- Diarrea.
- Dolor muscular, dolor en las extremidades y dolor articular.



Lo más frecuente es que la gripe evolucione favorablemente en 2-4 días, aunque se pueda continuar con tos una semana y sentir cansancio durante las semanas siguientes al inicio de la enfermedad. Dado que es un virus nuevo aún no se ha determinado con exactitud la gravedad del cuadro clínico que produce, aunque hasta el momento, la enfermedad es leve en la mayoría de los casos.

¿La Gripe A puede ser grave en algún caso?

Al igual que en la gripe estacional, esta gripe puede ser grave en algunos casos. Hasta ahora los grupos que parecen presentar mayor probabilidad de sufrir complicaciones son:

- 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 que tienen que tomar 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: en el embarazo el sistema inmune está disminuido de manera natural, por eso hay más posibilidad de tener gripe y desarrollar complicaciones.

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 A?

En la mayor parte de los casos, la gripe se cura sola y no hay que tomar ninguna medida especial, salvo las 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 también contagiarse a otras personas. Es importante extremar las medidas de higiene.

No se recomienda el uso de aspirina en menores de 18 años en caso de presentar síntomas gripales. Las personas con síntomas leves, pero que pertenezcan a alguno de los grupos con mayor posibilidad de sufrir complicaciones, deben ponerse en contacto con el 112.

También debe contactar con los servicios sanitarios lo antes posible cualquier persona que presente alguno de los siguientes síntomas, ya que pueden indicar progresión hacia una gripe más grave:

- Dificultad para respirar.
- Sensación de que le falta el aire, ya sea en reposo o al hacer esfuerzos físicos.
- Dolor torácico.
- Espujo sanguinolento o de color anormal.
- Aspecto azulado o amoratado de piel y labios.
- Mareo o alteraciones de la conciencia.
- Fiebre elevada que persista más de tres días a pesar del tratamiento antitérmico.
- Caída de la presión arterial
- Empeoramiento repentino.
- Empeoramiento pasados ya 7 días de enfermedad.
- Otros síntomas diferentes de los habituales de la gripe.

En **niños**, signos que pueden indicar peligro son: respiración acelerada, dificultad para respirar, dificultad para despertarse, o no tener ganas de jugar.

¿Qué tipo de contacto debería tener una persona enferma con la familia y las amistades?

La persona con gripe A debería evitar el contacto innecesario con la familia y las amistades durante el periodo en el que es infecciosa, generalmente hasta 7 días desde que los síntomas han aparecido o hasta 24 horas desde la desaparición de la fiebre sin necesidad de tomar medicamentos antitérmicos

La persona afectada debería mantenerse a un metro de la cara del resto de personas para evitar que las microgotas expulsadas puedan afectar a otras. Cuando sea posible evite compartir habitación para dormir.

Si la persona enferma no es capaz de cuidar de sí misma en casa, debería pedirle a un familiar o a una persona cercana que le compre tanto las medicinas necesarias como comestibles. También que le ayude con las tareas del hogar y que le preste unos cuidados básicos

Si la persona cuidadora mantiene una distancia adecuada, siempre y cuando sea posible, y tanto ella como la persona enferma adoptan unas medidas higiénicas correctas (estornudar y toser en un pañuelo de papel y limpiarse las manos adecuadamente) hay muchas posibilidades de que no se infecte.

¿Puede salir a la calle una persona con Gripe A?

En la medida de lo posible, las personas con gripe A deberían permanecer en su domicilio y salir sólo si es estrictamente necesario.

Si necesita salir evite el transporte público, los lugares en los que haya mucha concentración de gente y los centros sanitarios (a no ser que requiera asistencia médica) pues podría infectar a otras personas con el virus.



gripe A

**Protégete y protege a los demás
para que no nos pille**