

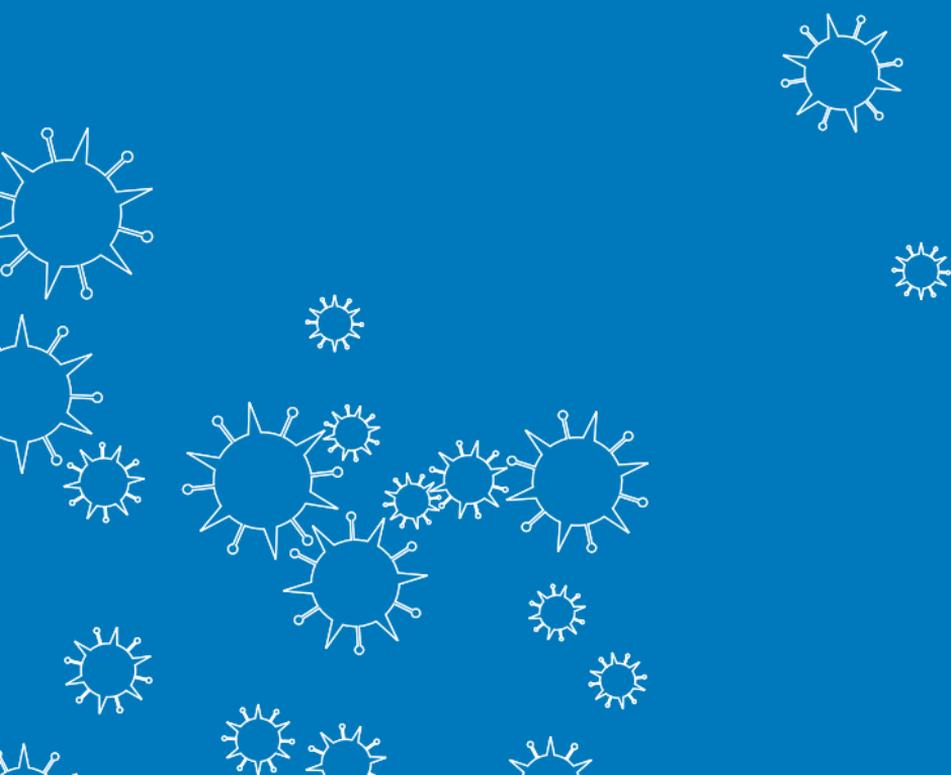


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Gripe estacional, gripe aviar y gripe pandémica – Lo que conviene saber

Informaciones importantes para
usted y para su familia



¿Qué es una gripe y cuáles son los síntomas habituales?
 ¿Qué es la gripe aviar? ¿Cómo debe comportarse en el caso de que en Suiza se detecte una gripe pandémica? El presente prospecto intenta informar acerca de estas tres formas de gripe, al tiempo que abunda en las diferencias y en las vías de protección más eficaces.

Definición

La gripe o la influenza es una enfermedad infecciosa aguda de las vías respiratorias causada por los virus de la influenza. El contagio se produce a través de las gotitas que transmite la persona infectada al estornudar, toser y hablar, o, de modo indirecto, a través del contacto con superficies (por ej. el pomo de la puerta) sobre las cuales los virus puede sobrevivir durante largo tiempo.

Gripe estacional

La gripe estacional (influenza estacional) del ser humano es una afección aguda de las vías respiratorias que aparece en el hemisferio norte entre los meses de diciembre a marzo. Los síntomas suelen incluir fiebre, dolores musculares y de cabeza y pueden desembocar en graves complicaciones. En Suiza, unas 200.000 personas padecen al año la gripe estacional.

Gripe aviar

La gripe aviar, también denominada peste aviar clásica, es una epidemia animal altamente contagiosa. El virus de la gripe aviar más conocido, el H5N1, constituye una amenaza para diversas especies de aves. Mientras el virus de la gripe aviar no pueda transmitirse de una persona a otra, no existe peligro de contagio para la población suiza, siempre y cuando no se tenga contacto con aves de corral infectadas.

Gripe pandémica

Reciben el nombre de pandemias aquellas enfermedades (virales) que se propagan por varios países o incluso continentes. Una pandemia se origina con la aparición de un virus desconocido para el sistema inmunológico humano que se contagia con facilidad de persona a persona.

En el siglo pasado hubo tres pandemias, todas ellas causadas por el virus de la gripe: en 1918, 1957 y 1968. La pandemia más conocida, bautizada con el nombre de la «gripe española», se cobró la vida de varios millones de personas en todo el mundo entre 1918 y 1919.

Situación actual

Para poder hablar de una pandemia entre la población humana deben cumplirse tres requisitos: debe tratarse de un virus nuevo, es decir, desconocido total o parcialmente para el sistema inmunológico humano; debe poder causar una enfermedad entre las personas y transmitirse con facilidad de persona a persona. Si bien el virus de la gripe aviar H5N1 cumple con los dos primeros requisitos, no satisface el tercero de ellos.

La gripe estacional

La gripe estacional originada por los virus de la influenza es una de las afecciones de las vías respiratorias más comunes entre las personas. Epidemias de gripe estacional brotan todos los años, entre los meses de diciembre a marzo.

En principio, todos pueden contraer una gripe. Si bien los adultos jóvenes suelen recuperarse rápidamente de la enfermedad, la gripe puede acarrear complicaciones graves entre lactantes, personas mayores y personas con dolencias crónicas.

Síntomas

- » Aparición repentina de fiebre superior a los 38°C
- » Escalofríos, dolores de cabeza y de las extremidades, dolores musculares
- » Congestión nasal, tos seca, dolores de garganta
- » Mareos
- » Molestias respiratorias
- » En niños puede venir acompañada de dolores de barriga, diarrea o vómitos

En la mayoría de los casos, la gripe no requiere un tratamiento específico. En función de los síntomas y la gravedad de la enfermedad, pueden ingerirse medicamentos para reducir la fiebre y calmar los dolores. Asimismo, existen medicamentos específicos contra los virus de la gripe (medicamentos antivirales) que pueden ser recetados por el médico a pacientes de alto riesgo*. No obstante, estos deben ser ingeridos como muy tarde 48 horas tras la aparición de los primeros síntomas.

*A los grupos de riesgo, pertenecen personas mayores de 65 años y personas con dolencias crónicas, personas que mantengan contacto regular con otras que presenten un alto riesgo de complicaciones, ya sea en la familia, en el puesto de trabajo o durante el tiempo libre.

Prevención

El método más eficaz para protegerse de la gripe estacional es la vacuna. La misma permite reducir los riesgos que acarrea la gripe y los peligros derivados de las posibles complicaciones en pacientes de riesgo*. La vacuna contra la gripe se recomienda a todas las personas pertenecientes a grupos de riesgo y a todos aquellos que no deseen contraer la gripe. Los niños pueden vacunarse a partir de los seis meses. Habida cuenta de que la vacuna se adapta anualmente a los nuevos virus en circulación, se recomienda repetir la vacunación todos los años entre mediados de octubre y mediados de noviembre.

Mediante una alimentación equilibrada, la práctica regular de alguna actividad física y suficientes horas de sueño se consigue mantener a todas las edades una buena salud y fortalecer las defensas contra infecciones y otras enfermedades. No obstante, esta protección no es suficiente para evitar contraer la gripe.

Medidas de higiene

Las medidas a continuación contribuyen a reducir la transmisión de agentes patógenos:

- » Lávese las manos con frecuencia y a conciencia con agua y jabón.
- » Utilice un pañuelo al estornudar y bostezar o mantener la mano delante de la boca. A continuación, lávese bien las manos con agua y jabón.
- » Utilice pañuelos de usar y tirar y elimínelos en la papelera.
- » En caso de padecer los síntomas arriba mencionados, reduzca en la medida de lo posible el contacto con otras personas, por ej. quedándose en casa.

Otras fuentes de información

www.grippe.admin.ch
www.grippe.ch
www.influenza.ch
www.bag.admin.ch

Gripe aviar

La gripe aviar, también denominada peste aviar clásica, es una enfermedad epidémica animal altamente contagiosa ocasionada por diversos virus de la gripe. El virus de la gripe aviar más conocido, el H5N1, constituye un gran peligro para gallinas, pavos, patos, gansos y otras especies de aves – sobre todo acuáticas. La propagación del virus de la gripe aviar a los humanos ocurre en casos muy escasos, sólo cuando ha habido un contacto muy estrecho con aves silvestres o aves de corral infectadas (plumaje, secreciones, excrementos). El consumo de carne asada o cocida no supone riesgo alguno.

Desde el año 2003, varios cientos de personas se han contagiado con el virus de la gripe aviar, principalmente en Asia, y aproximadamente la mitad ha muerto víctima de la misma. Los primeros síntomas son muy similares a los de la gripe estacional, si bien vienen acompañados por dificultades respiratorias graves y disnea.

Medidas de protección para las personas

Mientras el virus de la gripe aviar no pueda propagarse de una persona a otra, no existe riesgo de contagio entre la población suiza, siempre y cuando no se haya tenido contacto con aves de corral infectadas. No obstante, después de que en 2006 se encontraran en nuestro país aves silvestres contagiadas, se recomiendan las siguientes medidas de protección:

- » Evite el contacto directo con aves acuáticas.
- » No toque aves enfermas o muertas.

Otras fuentes de información

www.bvet.admin.ch

www.bag.admin.ch

www.oie.int

Gripe pandémica

Se denomina gripe pandémica la acumulación masiva de casos de gripe a nivel mundial. Una pandemia de gripe tiene su origen en un virus de gripe novedoso, contra el cual el ser humano no está inmunizado y – al contrario que la gripe aviar – que posee la capacidad de transmitirse fácilmente de persona a persona. La enfermedad se propaga rápidamente y puede causar un gran número de casos graves.

Ya en el pasado ha habido varias pandemias de este tipo. La más devastadora fue la Gripe Española, que se cobró la vida de entre 20 y 40 millones de personas en 1918. Es muy probable que se repita una pandemia de gripe en el futuro, si bien no está claro dónde y cuándo se producirá la misma.

Síntomas posibles y su tratamiento

- » Se desconoce en detalle cuáles serán los síntomas, dado que el virus de la gripe pandémica aún no existe.
- » Es posible que los síntomas se asemejen a los de la gripe estacional, aunque de mayor gravedad.
- » El tiempo de incubación desde el contagio a la aparición de los primeros síntomas será probablemente unas pocas horas o días.

Los medicamentos antivirales ayudan a paliar los síntomas de la enfermedad y a reducir la propagación de los virus. En caso de pandemia, las autoridades garantizan el reparto de medicamentos antivirales.

Prevención

Los preparativos para una posible pandemia en Suiza se basan en diversas medidas de protección compiladas en el Plan Suizo de Pandemia de Influenza.

La vacuna constituye la protección más eficaz contra un virus pandémico. Sin embargo, en caso de una pandemia, transcurrirán de 4 a 6 meses después del primer brote antes de que se pueda disponer de la vacuna adecuada. Ese es el tiempo que se necesita para aislar el nuevo virus, caracterizarlo y producir la nueva vacuna. Entre tanto, se puede recurrir a una vacuna preandémica en tanto que medida de protección inicial. Se trata de una vacuna que estimula el sistema inmunológico humano. La persona vacunada es, así, resistente a diversos virus de la gripe, siempre y cuando éstos tengan un parentesco cercano con los virus contenidos en la vacuna. La vacuna que ha adquirido y almacenado la Confederación ha sido desarrollada sobre la base de la cepa H5N1 de la gripe aviar actual. En caso de que el virus pandémico esté emparentado con la cepa H5N1 – tesis de la que parten los expertos hoy día –, la vacuna preandémica ofrecería una protección inicial a la población. Por ese motivo, en caso de un brote de pandemia, la Confederación ofrecerá a la población en primer lugar una dosis de vacuna preandémica a complementar, más adelante, por una dosis de vacuna contra la pandemia. Ambas vacunas son voluntarias y gratuitas para la población.

Otras medidas de protección

- » Lávese las manos con frecuencia y a conciencia con agua y jabón.
- » Mantenga un pañuelo de papel ante nariz y boca al estornudar o toser. Después, tire el pañuelo al cubo de la basura y lávese bien las manos con jabón.
- » Mantenga en sus conversaciones una distancia de al menos un metro de su interlocutor.
- » A la hora de saludar o despedirse, evite dar la mano, abrazos o besos.
- » Lleve una mascarilla higiénica en las situaciones que hayan sido recomendadas por las autoridades.
- » Evite grandes acumulaciones de personas.
- » Ventile la vivienda con frecuencia y durante largo tiempo.

Otras fuentes de información

www.pandemia.ch
www.bag.admin.ch/pandemie
www.who.org

Para más información consulte las siguientes fuentes:

www.bag.admin.ch

Sitio web oficial de la Oficina Federal de la Salud Pública (OFSP).

www.bvet.admin.ch

Sitio web oficial de la Oficina Veterinaria Federal (OVF).

www.grippe.admin.ch

Sitio web oficial de la OFSP dedicado a la gripe estacional, la gripe aviar y la gripe pandémica. Contiene informaciones destinadas a los profesionales de la salud.

www.grippe.ch

Sitio web fruto de la colaboración entre institutos de la salud de la Suiza Francesa, diversos grupos de profesionales de la salud e instituciones universitarias. Ofrece informaciones básicas sobre la gripe, su prevención y tratamiento. Se dirige tanto a profesionales como al público en general.

www.influenza.ch

Página web del Centro Nacional de Vacunaciones en Ginebra en colaboración con la OFSP y los médicos del Sistema de Seguimiento Sentinella. Brinda informaciones sobre la gripe, los virus de la gripe, la vacuna y el seguimiento de la gripe en Suiza.

www.oie.int

Sitio web oficial de la Organización Mundial de la Sanidad Animal (OIT).

www.pandemia.ch

Sitio web de la OFSP con informaciones de trasfondo sobre pandemias, su origen y evolución, así como recomendaciones para la prevención y protección.



Consulte sus dudas personales con su médico o farmacéutico o llame a la centralita de la Oficina Federal de la Salud Pública durante el horario de oficina: Teléfono ++41 (0)31 322 21 00 (asesoría gratuita, coste de llamada interurbana).

Las medidas de higiene más importantes

Con unas pocas medidas de higiene sencillas podemos contribuir a protegernos a nosotros mismos y a los demás de posibles infecciones:



Lávese las manos con frecuencia y a conciencia con agua y jabón (sobre todo antes de comer).



Mantenga un pañuelo de papel ante nariz y boca al estornudar o toser. Si no dispone de pañuelo: mantenga la mano ante la nariz y la boca y lávese seguidamente las manos con agua y jabón. También puede taparse la nariz y la boca con el brazo.



Elimine el pañuelo de papel en una papelerera después de su uso y, a continuación, lávese las manos.



Evite dar la mano en señal de saludo y mantenga al menos un metro de distancia de su interlocutor. No salga de casa si padece los síntomas siguientes:

- » Aparición repentina de fiebre por encima de los 38°C
- » Escalofríos, dolores de cabeza y articulaciones, dolores musculares
- » Congestión nasal, tos seca, dolor de garganta
- » Mareos, dificultades respiratorias ocasionales
- » En niños, dolores de barriga, diarrea o vómitos



Durante una pandemia, las autoridades recomiendan llevar una mascarilla higiénica en situaciones concretas que podrán precisarse con posterioridad al brote pandémico. Aún así, se recomienda almacenar unas 50 mascarillas higiénicas (quirúrgicas) por persona con miras a evitar una posible escasez en el suministro.

Pie de imprenta

© Oficina Federal de la Salud Pública OFSP

Edición: Oficina Federal de la Salud Pública

Fecha de publicación: septiembre 2008

El prospecto se publica igualmente en francés, alemán e italiano.

Solicitud de ejemplares gratuitos del presente prospecto en:

BBL, Verkauf Bundespublikationen, 3003 Bern

Fax: +41 (0) 31 325 50 58

E-Mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

Número de artículo BBL 311.299.d

Número de publicación BAG: 200'000 d 75'000 f 20'000 i
10EXT0805

Impreso en papel blanqueado sin cloro.