



gripecalma.wordpress.com

Preguntas y respuestas sobre la nueva gripe A

Sobre la nueva gripe A: origen, evolución

¿Es verdad que el virus de la nueva gripe A está creado en un laboratorio?

Desde tiempos históricos, siempre que ha surgido alguna nueva enfermedad han existido diversas formas de explicación de la misma (teorías científicas, teorías mágicas, teorías políticas). Actualmente no existe ninguna prueba fundamentada para afirmar que el virus de la gripe ha sido creado en un laboratorio. La hipótesis más aceptada es que este virus pertenece a una variedad de virus formados por 'triple recombinación' de material genético de virus de cerdos, aves y humanos, que se empezaron a detectar en los años 90, y afectaban a poblaciones de cerdos en Estados Unidos (que también sufrían infecciones por virus de gripe humana o aviar). En esta década, aparecieron casos esporádicos de transmisión de algunos virus de este tipo al hombre. Parece que el virus de la pandemia actual es uno de estos virus, que adquirió la capacidad de transmitirse fácilmente entre humanos.

- [Triple-Reassortant Swine Influenza A \(H1\) in Humans in the United States, 2005–2009. N Engl J Med. 2009 Jun 18;360\(25\):2616-25.](#)

¿Por qué se le llama también gripe H1N1?

En estos momentos, la OMS se refiere a la nueva infección como gripe pandémica (H1N1) 2009. Los virus de la gripe H1N1 son un subtipo de virus de gripe, denominado *Influenza A virus* (existen tres tipos de virus de la gripe, A, B y C). El virus de la gripe pandémica de este año es una variedad diferente de virus de H1N1. Esta denominación se debe a dos de las proteínas que lo forman, la neuraminidasa (NA) y la hemaglutinina (HA), cuya estructura puede sufrir cambios que den lugar a subtipos nuevos de virus A.

- Organización Mundial de la Salud. [Gripe pandémica \(H1N1\) 2009.](#)

¿Puedo padecer la gripe estacional y la nueva gripe A?

Si, puede usted padecer las dos gripes al ser dos virus distintos. Lo que ha ocurrido en la mayor parte de los países en el hemisferio sur (donde ya ha pasado el invierno), es un desplazamiento del virus de la gripe estacional por el de la nueva gripe A. Esa situación también se está observando en el hemisferio norte, de manera que es posible que la mayor parte de los casos de gripe sean por infección del virus de la nueva gripe A. De todas formas ambas gripes tienen unos síntomas similares y riesgo muy bajo de complicaciones.

- [Interim analysis of pandemic influenza \(H1N1\) 2009 in Australia: surveillance trends, age of infection and effectiveness of seasonal vaccination. Euro Surveill. 2009;14\(31\)](#)
- [Influenza pandémica \(H1N1\) 2009. República Argentina. Informe Semana Epidemiológica nº 38. 2/10/2009.](#)
- European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). [Weekly influenza surveillance overview, Update September 25, 2009 - Week 38](#)
- Boletín semanal del Sistema de Vigilancia de la Gripe en España (SVGE). Semana 36 / 2009 (6 de septiembre al 12 de septiembre de 2009)
- [Weekly U.S. Influenza Surveillance Report. Influenza Season Week 37 ending September 19, 2009.](#)

¿Por qué la nueva gripe A afecta más a adultos jóvenes?

La distribución de edades observada entre los afectados por esta gripe muestra que los mayores de 65 años representan un porcentaje muy bajo de los enfermos (menor que en épocas de gripe de otros años). Algunos estudios han mostrado que la población de mayor edad puede mantener memoria inmunológica a alguna infección previa por otros virus A H1N1 de estructura parecida, que pudieron ser predominantes entre 1918 (surge una cepa de virus A H1N1 que provoca una pandemia) y 1957 (cuando surge una cepa de virus A H2N2 que desplazó a los virus H1N1, provocando una segunda pandemia).

- Centers for Disease Control and Prevention. CDC Serum Cross-Reactive Antibody Response to a Novel Influenza A(H1N1) Virus After Vaccination with Seasonal Influenza Vaccine. MMWR May 22, 2009/58(19);521–524.
- [Cross-Reactive Antibody Responses to the 2009 Pandemic H1N1 Influenza Virus.](#) N Engl J Med. 2009 Sep 10.
- [Historical Perspective — Emergence of Influenza A \(H1N1\) Viruses.](#) N Engl J Med 2009;361:279-85.

¿Cuál es la tasa de mortalidad de la nueva gripe A?

Según los datos actualmente disponibles procedentes de países del hemisferio sur donde ha pasado el invierno, la mortalidad por nueva gripe A es inferior a la de la gripe estacional (la de todos los años). En España, a fecha 17 de septiembre, hemos tenido 2,2 muertes por cada 10.000 casos de enfermedad.

- [Informe semanal de situación gripe pandémica A \(H1N1\).](#) Ministerio de Sanidad y Política Social. Jueves, 1 de Octubre de 2009.

¿Por qué muere sobre todo gente joven?

Dado que la mayor parte de la población que sufre la nueva gripe A es joven, aunque la probabilidad de complicaciones es menor, el número total de muertes en esa edad puede aproximarse al de población de mayor edad (con muchos menos enfermos). Aunque es importante reseñar que la tasa de mortalidad de esta gripe es menor que la de la gripe estacional de otros años, siendo en España de 0,18 por cada mil enfermos.

- [Informe semanal de situación gripe pandémica A \(H1N1\)](#). Ministerio de Sanidad y Política Social. Jueves, 1 de Octubre de 2009.
- [Influenza A\(H1N1\)v in Germany: the first 10,000 cases](#). Euro Surveill. 2009;14(34).

¿Si enfermo de gripe A, tengo inmunidad para siempre?

Se ha observado que pacientes nacidos antes de 1957 pueden tener una inmunidad parcial ante la nueva gripe A. Esto ocurre porque entre 1918 y 1957 (a partir de la pandemia de 1918, hasta la de 1957, por un virus H2N2) predominaron como virus de la gripe estacional cepas del subtipo H1N1, que podrían tener una estructura similar al virus pandémico actual. Sería posible, al contraer la nueva gripe A, tener durante décadas una inmunidad parcial, pero solamente ante virus H1N1 que tengan una estructura similar.

- Centers for Disease Control and Prevention. CDC Serum Cross-Reactive Antibody Response to a Novel Influenza A(H1N1) Virus After Vaccination with Seasonal Influenza Vaccine. MMWR May 22, 2009/58(19);521–524.
- [Cross-Reactive Antibody Responses to the 2009 Pandemic H1N1 Influenza Virus](#). N Engl J Med. 2009 Sep 10.
- [Historical Perspective — Emergence of Influenza A \(H1N1\) Viruses](#). N Engl J Med 009;361:279-85.
- <http://yourtotalhealth.ivillage.com/older-adults-may-have-some-immunity-swine-flu.html>

¿Qué significa que sufrimos una pandemia de gripe A?

Significa que hay una nueva variante de virus de la gripe A (en el caso actual el virus H1N1 2009) que se transmite con mucha facilidad y se ha extendido en poco tiempo por muchos países.

¿Es más grave la gripe A que la gripe estacional?

No, los datos procedentes del hemisferio sur, donde acaba de terminar el invierno, muestran una menor gravedad de la nueva gripe A. La evolución en los países del hemisferio norte no muestra cambios que hagan pensar en una situación diferente en el invierno.

- [Epidemiology of fatal cases associated with pandemic H1N1 influenza 2009](#). Euro Surveill. 2009;14(33):pii=19309.
- Pandemic (H1N1) 2009 Update bulletin. Australia 15 Sep 2009.
- [Influenza pandémica \(H1N1\) 2009](#). República Argentina. Informe Semana Epidemiológica nº 38. 2/10/2009.
- [Weekly U.S. Influenza Surveillance Report. Influenza Season Week 37 ending September 19, 2009](#).
- [Informe semanal de situación gripe pandémica A \(H1N1\)](#). Ministerio de Sanidad y Política Social. Jueves, 1 de Octubre de 2009.

La nueva gripe A (H1N1) que ha aparecido este año, ¿volveremos a padecerla el año que viene?

Es probable, pues el virus continuará circulando en tanto siga existiendo población susceptible (que aún no la haya pasado), o sea desplazado por otra cepa de virus de la gripe.

¿Qué significa que el virus contagia por oleadas?

Segun información recogida en otras pandemias de gripe previas se ha observado varios picos de incidencia, que son aumentos considerables del número de casos tras varias semanas con un descenso progresivo. Normalmente no son tan fuertes como el primer pico. A estas fases de tiempo se les ha llamado oleadas. En el caso de esta pandemia de gripe podría darse también esa situación, pero es difícil predecirlo.

- [Understanding Influenza Backward](#). JAMA, August 12, 2009—Vol 302, No. 6.

Exposición y contagio

¿Cuál es la vía de contagio de esta gripe?

Los virus de la gripe que afectan a los humanos se contagian principalmente a través de gotitas expulsadas al toser, estornudar y, en menor grado, al hablar. Estas gotitas se depositan en la superficie de la mucosa de las vías respiratorias altas (nariz-boca) de las personas que están a corta distancia (1-2 metros). También puede contagiarse por el contacto con objetos contaminados con estas gotitas, y tocarse después la nariz o la boca. Los cubiertos, vasos, etc. pueden compartirse después del lavado normal de éstos.

- Ministerio de Sanidad y Política Social. [Información importante sobre la gripe A \(H1N1\)](#).
- Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (CDC). [Seasonal Influenza \(Flu\). Influenza: The Disease. How Flu Spreads](#).

¿Por qué es tan contagioso el virus de la nueva gripe A?

Este virus H1N1 es un virus con una estructura diferente a la de los virus H1N1 de las últimas décadas, por lo que una gran parte de la población (especialmente población joven) no ha tenido contacto con él y, por tanto, no está inmunizada. La razón de esta diferencia es que, por un mecanismo llamado "triple recombinación", cuenta en su estructura con genes procedentes de virus de la gripe aviar, la gripe humana y gripe porcina. Esto no ocurría con los virus estacionales de otros años.

- [Emergence of a Novel Swine-Origin Influenza A \(H1N1\) Virus in Humans. New England Journal of Medicine 2009;360:2605-15](#).

Una persona enferma de gripe A, ¿cuanto tiempo puede contagiar la enfermedad?

Las personas infectadas con el virus de la influenza H1N1 pueden contagiar a otras personas desde un día antes de presentar síntomas y posiblemente hasta 5-7 días después de la aparición de la enfermedad, basándonos en el comportamiento del virus de la gripe estacional. Los niños, en especial lo más pequeños, pueden contagiar a otras personas por períodos más extensos (aproximadamente 10 días).

- [Emergence of a Novel Swine-Origin Influenza A \(H1N1\) Virus in Humans](#). New England Journal of Medicine 2009;360:2605-15.
- CDC. [Información general: La influenza H1N1 \(gripe porcina\) y usted](#).

¿El virus de la gripe A se transmite por vía sexual o sanguínea?

No. El virus de la gripe A no se transmite al mantener relaciones sexuales o por el contacto con sangre de otra persona. El virus de la gripe se transmite de persona a persona, cuando alguien que tenga el virus tosa o estornude cerca de usted. También puede contagiarse al tocar una superficie con el virus y luego llevarse las manos a la boca o la nariz. Por eso la importancia de mantener unas normas de higiene básicas: uso de pañuelos desechables, taparse con ellos al estornudar o toser y después tirarlos, lavarse las manos, etc.

- CDC. Seasonal Influenza (Flu). [Influenza: The Disease. How Flu Spreads](#).

¿Se puede contagiar esta gripe por recibir paquetes de correo de otros países?

Es prácticamente imposible. El virus de la gripe puede sobrevivir un tiempo variable según la temperatura y la humedad, y la posibilidad de infección también depende de la cantidad de virus en una superficie. Virus depositados en superficies no porosas (plásticos, metal) pueden tener capacidad de infectar hasta 24 horas, y la transmisión es posible desde ropa solamente en los primeros 15 minutos. En las manos los virus de la gripe solo sobreviven, como máximo, 5 minutos. En realidad, el virus sobrevive más tiempo, pero pierde capacidad de infectar al ser humano.

- Transmission of influenza: implications for control in health care settings. Clin Infect Dis. 2003 Oct 15;37(8):1094-101. Epub 2003 Sep 19.
- [Guía provisional sobre control ambiental del virus de la influenza pandémica](#). Flu.gov.

¿Es cierto que se transmite el virus por el agua?

Las normas de tratamiento del agua potable ofrecen un alto grado de protección contra los virus y, aunque no existen investigaciones específicas sobre el nuevo virus de la gripe A, sí se sabe que los niveles de cloro usados habitualmente en el tratamiento del agua potable son adecuados para desactivar la gripe aviar. Por ello, y dado que no se han documentado casos de gripe pandémica en seres humanos causados por exposición al agua potable, se puede considerar un medio seguro.

- CDC. [La influenza H1N1 \(gripe porcina\) y usted](#)

¿Si tengo una herida en el cuerpo ¿por ahí puede entrar el virus e infectarme?

No. El virus se fija sólo en las células que cubren la vía respiratoria o digestiva.

¿Es seguro comer carne de cerdo?

Sí. El contagio de los virus de la gripe H1N1 no se produce a través de los alimentos, incluyendo carne de cerdo o productos derivados de este animal. La ingesta de cerdo cocido y manipulado adecuadamente es segura.

- [INFOSAN. Information Note No. 2/2009 — Human-animal interface aspects of Influenza A/H1N1.](#)

Tengo mascotas en casa (un perro y un gato) y estoy enfermo de gripe A, ¿les puedo contagiar la enfermedad? ¿Y ellos a mí?

La transmisión de virus de la gripe a humanos se ha documentado en los cerdos y en aves. Es probable que el nuevo virus de la gripe A se pueda transmitir entre el cerdo y el hombre, pero no con otras especies.

- [Evolution and ecology of influenza A viruses.](#) Microbiol Mol Biol Rev. 1992 March; 56(1): 152-179.
- [Historical Perspective — Emergence of Influenza A \(H1N1\) Viruses.](#) N Engl J Med 2009;360:2605-15.

¿Me puede contagiar esta gripe por asistir a sitios como piscinas, spas o parques acuáticos?

Es poco probable, dado que los niveles de cloro recomendados para instalaciones acuáticas son suficientes para eliminar virus gripales similares al de la nueva gripe A.

- [CDC. Información general: La influenza H1N1 \(gripe porcina\) y usted.](#)

¿Me pueden contagiar esta gripe por asistir a la iglesia, el cine o el teatro?

En cualquier lugar cerrado y donde se reúnen muchas personas se pueden contagiar infecciones por transmisión aérea (las gotas con virus lanzadas al toser pueden llegar a 2-3 metros de distancia) o por el contacto con superficies contaminados con estas gotitas, y tocarse después la nariz o la boca. Esto no es algo nuevo relacionado con esta gripe, ni debería tener un temor especial a ella. Padecer infecciones respiratorias leves es algo frecuente, y no debería dejar de hacer actividades que le gustan por miedo a la ellas (incluyendo la nueva gripe A, que es benigna). Además, nunca se puede reducir el riesgo a cero.

- CDC. Seasonal Influenza (Flu). [Influenza: The Disease. How Flu Spreads.](#)

¿Puedo viajar a países donde haya pacientes afectados de gripe A?

En este momento, la nueva gripe A puede estar presente en cualquier lugar del mundo. Pero se trata de una gripe sin complicaciones en la gran mayoría de los casos, como la gripe de todos los años. Por tanto, puede viajar, siguiendo siempre las recomendaciones habituales en los viajes al extranjero.

- [Ministerio de Sanidad y Política Social. Consejos a los viajeros que se dirigen o regresan de una zona afectada por el brote de la nueva gripe.](#)

Síntomas

¿Cuáles son los síntomas de la nueva gripe A?

Los datos que tenemos de miles de casos de la nueva gripe A indican que es muy similar a la gripe estacional (la de todos los años). Se presenta con los síntomas gripales clásicos: fiebre y tos (los más frecuentes), dolor de garganta, dolor de cabeza, moco o agüilla nasal y dolores musculares. La única diferencia encontrada hasta ahora en algunos estudios es que los síntomas gastrointestinales (diarrea o vómitos) son más frecuentes en la nueva gripe pandémica, pero sin llegar a complicar la evolución y acompañados siempre de los síntomas propios de la gripe común. También, como en muchas enfermedades virales, existen muchos casos asintomáticos, probablemente también en una proporción parecida a la gripe común (de un tercio a la mitad de todos los infectados).

- Munayco CV y cols. [Epidemiological and transmissibility analysis of influenza A\(H1N1\)v in a southern hemisphere setting: Peru](#). Euro Surveill. 2009;14(32)
- Organización Mundial de la Salud. [¿Qué es la gripe pandémica \(H1N1\) 2009?](#)
- [ECDC Interim Risk Assessment](#). Pandemic (H1N1) 2009 influenza. 25 September 2009.
- Ministerio de Sanidad y Política Social. [Información importante sobre la gripe A \(H1N1\)](#).

¿En qué síntomas se diferencian la gripe estacional de la nueva gripe A?

Según la Organización Mundial de la Salud, la nueva gripe A (H1N1) presenta síntomas similares a la gripe común, incluyendo fiebre, tos, dolor de cabeza, dolor muscular y articular, dolor de garganta y mucosidad nasal, y a veces vómitos y diarrea. Diferentes publicaciones señalan que la nueva gripe A puede presentar con más frecuencia síntomas gastrointestinales, pero acompañados de los síntomas clásicos de la gripe. En resumen, no hay diferencias en los síntomas que sean útiles para distinguir la gripe estacional por la nueva gripe A.

- Munayco CV y cols. [Epidemiological and transmissibility analysis of influenza A\(H1N1\)v in a southern hemisphere setting: Peru](#). Euro Surveill. 2009;14(32)
- [ECDC Interim Risk Assessment](#). Pandemic (H1N1) 2009 influenza. 25 September 2009.
- ECDC Surveillance Report - Analysis of influenza A(H1N1)v individual case reports in EU and EEA countries - 9 July 2009
- [CDC. Novel H1N1 Flu: Facts and Figures](#).

Tengo fiebre y tos, ¿voy directamente al hospital?

La fiebre y la tos son síntomas habituales de la gripe y, en general, no es necesaria la valoración presencial por un médico a no ser que se acompañen de otros más graves o que duren mucho tiempo, ya que la posibilidad de complicaciones es muy baja. Puede cuidarse usted mismo en su domicilio y utilizar antitérmicos si la fiebre es molesta. Sí recomendamos solicitar atención médica aquellas personas con factores de riesgo o que tengan molestias graves: dificultad al respirar, dolor importante en el pecho, alteraciones de la conciencia

(sensación de aturdimiento o desmayo), un empeoramiento repentino o un empeoramiento pasados 7 días del inicio de los síntomas. En el caso de los niños, la edad inferior a 6 meses, la respiración acelerada o la fiebre que dura más de tres días (72 horas) hacen también aconsejable una evaluación médica. En todo caso, únicamente es recomendable acudir al hospital por indicación del médico o en una situación de gravedad.

Tengo fiebre y tos ¿llamo al médico para que venga a mi casa? (no quiero contagiar a nadie)

Ante síntomas como fiebre (mayor de 38°C) y tos, que podrían corresponder a una gripe, deberán solicitar atención médica aquellas personas que tengan molestias graves: dificultad al respirar, dolor importante en el pecho, alteraciones de la conciencia (sensación de aturdimiento o desmayo), un empeoramiento repentino o un empeoramiento pasados 7 días desde el inicio de los síntomas. En ese caso, es recomendable contactar telefónicamente con su médico o personal de enfermería para decidir la modalidad de atención. No se olvide que las personas sanas que presenten un cuadro gripal sin ningún dato de complicaciones pueden realizar un autocuidado con garantías en sus domicilios con las medidas habituales (buena hidratación, buena alimentación y buena higiene).

Diagnóstico

¿Existe algún análisis para el diagnóstico de la nueva gripe A?

Existen test rápidos para diagnóstico de la gripe, en muestras obtenidas en la vías aéreas altas (nariz o garganta). Estas pruebas no distinguen subtipos de gripe A (no sabremos si es la nueva gripe A o si es otro subtipo). Para el diagnóstico de la nueva gripe A tienen poca sensibilidad (aproximadamente un 40%); eso quiere decir que de 100 personas con la nueva gripe A sólo detectaremos a unas 40. Es decir, que aunque se obtenga un test negativo, si se tienen síntomas gripales la causa puede ser la gripe A.

La prueba más utilizada como confirmación diagnóstica es la RT-PCR, una técnica compleja sólo disponible en algunos laboratorios. Esta prueba sí detecta subtipos virales, pero no es una prueba de diagnóstico rápido (tarda varias horas) y solamente se realiza en pacientes con enfermedad complicada o para la vigilancia epidemiológica.

- [CDC. Interim Guidance for the Detection of Novel Influenza A Virus Using Rapid Influenza Diagnostic Tests](#)
- [Evaluation of Rapid Influenza Diagnostic Tests for Detection of Novel Influenza A \(H1N1\) Virus --- United States, 2009. MMWR, August 7, 2009 / 58\(30\):826-829.](#)

Dudas sobre situaciones de riesgo

¿Soy grupo de riesgo de padecer la nueva gripe A si estoy embarazada?

Hasta ahora no se ha observado que las embarazadas tengan más posibilidades de contraer la nueva gripe A que el resto de la población. Sin embargo, existe cierto aumento del riesgo de complicaciones, especialmente en el tercer trimestre, aunque en términos absolutos este riesgo es muy bajo. Ese mayor riesgo está presente también en la gripe estacional. En todo caso, la gran mayoría de las mujeres que presenten la nueva gripe A tendrán un cuadro leve y sin complicaciones.

- [Risk to pregnant women arising from Influenza A infections Background information for discussion with pregnant women](#). Health Protection Agency. 25 August 2009

Me quiero quedar embarazada, ¿tengo que retrasarlo ante esta gripe A?

No. El virus de la gripe A ha desplazado al virus de la gripe estacional en la mayor parte de los países del hemisferio sur, y es razonable pensar que ocurrirá lo mismo en los países del hemisferio norte. En la próxima temporada invernal, podría ser el virus predominante, hasta que otra cepa lo desplace. Además, el aumento de riesgo de complicaciones de la nueva gripe (en el tercer trimestre) es equivalente al de la gripe estacional, de modo que la gran mayoría de las embarazadas infectadas presentarían un cuadro leve y sin problemas para la madre ni el feto. Por tanto no tiene sentido retrasar un embarazo.

- [Risk to pregnant women arising from Influenza A infections Background information for discussion with pregnant women](#). Health Protection Agency. 25 August 2009

¿Si estoy embarazada me tengo que dar de baja laboral?

No. El embarazo no se puede considerar una enfermedad, por lo que no es motivo, salvo que aparezcan complicaciones, de baja laboral. Sí se deben tener en cuenta las especificidades de los grupos de riesgo definidos por el Ministerio de Sanidad, entre los que se encuentran las trabajadoras gestantes o lactantes y trabajadores inmunodeprimidos, y valorar el cambio de puesto de trabajo dentro de la empresa para minimizar los riesgos de contagio.

- [Ley de prevención de riesgos laborales 31/1995, artículo 26](#).

Soy médico y me he contagiado de gripe, ¿se considera enfermedad profesional?

No. La gripe estacional nunca se ha considerado enfermedad profesional por lo que a la nueva gripe A se le dará la misma consideración. Los trabajadores que puedan haberse contagiado de la gripe producida por el nuevo virus A (H1N1) se considera incapacidad temporal derivada de enfermedad común.. Únicamente se considera enfermedad profesional en algún caso de trabajadores sanitarios (por ejemplo, profesionales de laboratorio que analizan muestras contaminadas).

- Resolución de 7.05.09, de la Dirección General de Ordenación de la Seguridad Social, sobre consideración como situación de incapacidad temporal derivada de enfermedad común de los períodos de aislamiento preventivo sufridos por los trabajadores como consecuencia de la gripe A H1 N1; [BOE de 9.05.09](#)

Medidas preventivas I: vacunas y fármacos

¿Cuáles son los grupos de riesgo a los que se vacunará de la gripe A en España?

Según el Ministerio de Sanidad y Política Social de España (nota de prensa del 31 de agosto) los primeros grupos de riesgo definidos para vacunar son las embarazadas, enfermos crónicos a partir de los 6 meses de edad y personal sanitario. Posteriormente podrían incluirse otros colectivos, según "recomendaciones de los expertos y de los organismos internacionales, y un consenso en el Consejo Interterritorial". Esta decisión es la misma que la de expertos de los 27 países miembros de la Unión Europea.

- [Ministerio de Sanidad y Política Social. Nota de prensa: El Consejo Interterritorial define los primeros grupos de riesgo de la gripe A \(H1N1\). 31 de Agosto de 2009.](#)

¿Me tengo que vacunar de la gripe estacional?

Generalmente se recomienda esta vacuna sólo a personas que pertenecen a determinados grupos de riesgo, los mismos que otros años. Aunque se observa que el virus de la nueva gripe A está desplazando al virus de la gripe estacional, las recomendaciones oficiales para la vacunación de la gripe estacional (la de todos los años) no se han modificado. Es preferible que haga esta pregunta a su médico o pediatra de cabecera, que le podrá aconsejar de manera personalizada.

¿Si me vacuno de la gripe estacional, también me tengo que vacunar de la nueva gripe A?

La vacuna de gripe estacional no protege frente a la infección por virus de la nueva gripe A. Los grupos de riesgo definidos para ambos tipos de gripe son similares, salvo la población sana mayor de 65 años, que no se han incluido en los primeros grupos definidos para la vacuna de la nueva gripe A.

- Asociación Española de Pediatría. [Inmunización contra la gripe pandémica.](#)
Ministerio de Sanidad y Política Social. [Información importante sobre la gripe A \(H1N1\).](#)

Si me vacuno de la gripe estacional, ¿tiene que pasar un tiempo para poder vacunarme de la gripe A?

En principio, por tratarse de vacunas que no contiene virus vivos, no tendría por qué ser necesario guardar ningún intervalo de tiempo entre ellas. Sin embargo, todavía no existen datos con estas dos vacunas que puedan corroborar este principio general, por lo que se suele recomendar que pasen entre 2 y 4 semanas entre una y otra. Otra opción sería poner las dos vacunas el mismo día, pero eso no es posible actualmente por no estar todavía disponible la vacuna para la nueva gripe A.

- CDC. General Info. [2009 H1N1 Influenza Vaccine: Questions & Answers](#).

¿La vacuna de la gripe A es efectiva?

Como todavía no ha comenzado la campaña de vacunación ni disponemos de estudios de eficacia clínica, no podemos saber la capacidad de esta vacuna para prevenir el contagio. Debemos esperar a tener los resultados de ese tipo de estudios, aunque no sabremos la verdadera efectividad (en condiciones reales), hasta que se evalúen los resultados de la campaña de vacunación en los distintos países.

Me han dicho que en la vacuna de la gripe estacional, un porcentaje tiene virus H1N1. Yo me vacuno todos los años de la gripe estacional, ¿estoy entonces protegido?

Este virus H1N1 se trata de un virus con una estructura diferente a la de los virus H1N1 de las últimas décadas, por lo que nunca se ha elaborado vacuna para la gripe estacional (la de todos los años) a partir de él. Por tanto, la vacuna de la gripe estacional, aunque se elabore a partir de virus del subtipo H1N1, no es útil para la gripe pandémica H1N1. Este hecho se ha observado en estudios realizados en Australia.

- [Interim analysis of pandemic influenza \(H1N1\) 2009 in Australia: surveillance trends, age of infection and effectiveness of seasonal vaccination. Euro Surveill. 2009;14\(31\)](#)

¿La vacuna de la gripe A, tiene efectos secundarios?

En la actualidad, esta vacuna está en fase de experimentación y por tanto no se conocen con exactitud sus efectos secundarios y la frecuencia de éstos. Sí se sabe que con otras vacunas de la gripe han aparecido efectos secundarios, pero no nos parece prudente extrapolar estos datos a esta vacuna.

¿Puede afectar al feto la vacuna contra la gripe A?

No es posible saber aún si la vacuna afectaría al feto o no. Sí es cierto que las embarazadas se vacunan de la gripe estacional sin que se haya reseñado la aparición de malformaciones asociadas a esta. De todas maneras, como no es recomendable extrapolar datos, habrá que esperar para hacer una valoración de este tipo.

¿Cuál ha sido el proceso de decisión de los grupos de riesgo para la vacunación contra la nueva gripe A?

El Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud definió el 31 de agosto, por acuerdo, los primeros grupos de riesgo frente a la nueva gripe A (H1N1), antes de que las vacunas sean autorizadas por la Agencia Europea del Medicamento, por lo que aún pueden haber cambios en los grupos definidos. La decisión se basa en la "opinión de expertos y de organismos internacionales", así como del propio acuerdo dentro del Consejo Interterritorial, que representa a las comunidades autónomas.

Por otra parte, las instituciones de referencia toman las decisiones según el acuerdo de un grupo de expertos, teniendo en cuenta el comportamiento de la enfermedad, los grupos con mayor riesgo de complicaciones según las tendencias actuales, y cuántas vacunas estarán disponibles y en qué fecha. No obstante, la configuración de estos grupos de riesgo ha sido polémica, ante una vacuna que sigue en proceso de evaluación de eficacia y seguridad, en la que las empresas farmacéuticas tienen puestas grandes expectativas, y con una difícil valoración del riesgo de ciertos grupos, como embarazadas y niños sanos.

- [Ministerio de Sanidad y Política Social. Nota de prensa: El Consejo Interterritorial define los primeros grupos de riesgo de la gripe A \(H1N1\). 31 de Agosto de 2009.](#)
- [CDC. Influenza H1N1: Recomendaciones para la vacunación contra la nueva influenza H1N1.](#)

Mi jefe nos quiere obligar a que nos vacunemos de la nueva gripe A ¿es esto posible?

No. El paciente tiene derecho a decidir sobre su propio tratamiento y cualquier medida preventiva, salvo en algunas situaciones excepcionales (que no incluyen las vacunas) donde puede estar en riesgo la Salud Pública. En España las vacunaciones son siempre voluntarias y tanto el Ministerio de Sanidad como las consejerías de salud "recomiendan" las que se deben poner.

¿Existe algún medicamento que me refuerce las defensas ante la nueva gripe A y así evitar contagiarme?

Actualmente no existe ningún medicamento que haga esta función. La información que dan algunos medicamentos y algunos productos de alimentación al respecto no se basan en pruebas científicas consistentes y rozan la publicidad engañosa. Mantener una correcta alimentación rica en frutas y verduras, un descanso apropiado, una buena actividad física y un estado de ánimo lo más positivo posible son los elementos que más ayudan a "reforzar nuestras defensas".

¿Tengo que tomar antivirales como prevención si voy a viajar a un país donde ha habido casos de gripe A?

Actualmente hay casos de gripe A en casi todo el mundo, por lo que esta medida no aporta ningún beneficio y puede exponerlo a efectos secundarios de manera innecesaria. En todo caso, la indicación de los antivirales como profilaxis (para prevenir el contagio) es controvertida, y solamente aceptable en pacientes con alto riesgo de complicaciones y contacto estrecho con un enfermo de gripe.

Medidas preventivas II: medidas no farmacológicas

¿Es recomendable no darle besos a mi pareja ni a mis hijos?

La nueva gripe es parecida a la de otros años, por lo que no son necesarios grandes cambios en nuestra forma de actuar. El virus de la gripe se transmite a través de la expulsión de gotitas de saliva que llegan a las mucosas de boca y nariz de otra persona, y también por contacto a través de las manos o de objetos en los que el virus se haya depositado recientemente. En la vida diaria simplemente intente seguir unas normas higiénicas básicas (lavado de manos, toser o estornudar con la boca y la nariz tapadas con un pañuelo) y sea algo más estricto si hay algún miembro de la familia con una infección respiratoria (gripe o no) en ese momento, o si el enfermo es usted.

¿Cuántas veces me tengo que lavar las manos al día para estar a salvo del contagio de la nueva gripe A?

No está claro el número de lavados de manos diarios que son efectivos. El lavado de manos frecuente y durante el tiempo suficiente (al menos 20 segundos) es una medida sencilla que disminuye el riesgo de contagio de diversas infecciones (entre ellas las producidas por virus respiratorios), aunque no le garantice estar completamente a salvo de ellas. Según su tipo de trabajo, si tiene contacto directo con muchas personas o si vive con alguien que esté infectado en ese momento, tendría que lavarse las manos más o menos veces.

- [Interim Guidance on Environmental Management of Pandemic Influenza Virus](#). Flu.gov.
- [Physical interventions to interrupt or reduce the spread of respiratory viruses: systematic review](#). British Medical Journal 2007.

¿Es útil el alcohol en gel de 70° para desinfectarme las manos y así evitar el contagio de la gripe A?

Las toallitas, geles o soluciones desinfectantes a base de alcohol (60-95% de alcohol), son efectivas, pero es más accesible, más barato, y también es eficaz, lavar las manos con agua y jabón. Por eso, esas soluciones pueden utilizarse cuando no se disponga de agua y jabón en el lugar que se precise lavar las manos.

- [Interim Guidance on Environmental Management of Pandemic Influenza Virus](#). Flu.gov.

¿Qué puedo hacer para evitar contagiarme de la nueva gripe A?

En principio no es necesario tomar medidas especiales para evitar el contagio de la nueva gripe A. El hecho de ponerse mascarillas no ha demostrado evitar la propagación de la enfermedad. Quedarse encerrado en casa y anular la vida social no es una buena opción. Debemos aplicar el sentido común y seguir las medias habituales de higiene, sabiendo que se trata de una enfermedad leve en casi todos los casos.

¿Por qué en algunos lugares se recomienda no usar los secadores de manos sustituyéndolos por papel desechable? ¿también importa cómo se seca uno las manos después de lavarlas?

Las instrucciones del [Ministerio de Sanidad](#) recomiendan la utilización de toallas de papel desechables tras el lavado de manos, pero sin especificar las razones. Algunos estudios muestran que la proliferación de bacterias (no de virus) en las manos tras utilizar el secador de manos es mayor que con toallas de papel desechable, aunque otros estudios no muestran diferencias. Algunas fuentes señalan la posibilidad de colonización del propio secador, y dispersión de microorganismos. No hemos encontrado estudios referentes a la gripe estacional o a la nueva gripe.

En resumen: no parecen existir pruebas concluyentes en un sentido u otro.

- Ministerio de Sanidad y Política Social. [Criterios Generales de Actuación frente a la Gripe pandémica A \(H1N1\) en el Ámbito Escolar](#).
- Gustafson DR y cols. [Effects of 4 hand-drying methods for removing bacteria from washed hands: a randomized trial](#). Mayo Clinic Proceedings 2000.

Estoy enfermo de gripe A, ¿que puedo hacer para no contagiar a otros?

Atenerse a las medidas higiénicas y de prevención recomendadas habitualmente (lavado de manos, pañuelos desechables si tos o estornudos), que son las mismas que para otras enfermedades respiratorias. Es recomendable limpiar y ventilar bien las habitaciones, y evitar compartir toallas. Los utensilios de cocina y ropa se deben lavar como siempre. La utilización de mascarilla quirúrgica por el enfermo, cuando comparta áreas comunes, puede disminuir la transmisión de la enfermedad.

- [Informe técnico en pediatría sobre la gripe pandémica A \(H1N1\)](#). Asociación Española de Pediatría (AEP). Grupo de Trabajo de Pediatría Basada en la Evidencia (GT-PBE). Septiembre de 2009.

Estoy enfermo de la nueva gripe A, no sé donde tirar los desechos que produzco ¿a la basura directamente?

Los residuos que se generen en el domicilio relacionados con cualquier tipo de gripe (pañuelos, etc.) pueden ser depositados en la basura normal.

- CDC. [La influenza H1N1 \(gripe porcina\) y usted](#)
- Ministerio de Sanidad y Política Social. Recomendaciones para la prevención de la infección en los centros sanitarios ante casos de infección por el nuevo virus de la gripe A (H1N1) o de la gripe estacional. Agosto 2009.

¿Me tengo que poner mascarilla para salir a la calle?

No es necesario. Si usted está enfermo de gripe lo mejor es que se quede en casa guardando reposo. En caso de que tenga que salir a la calle, debe taparse la boca y la nariz al toser o estornudar, preferiblemente con pañuelos desechables. Limite en lo posible los contactos sociales en los primeros 5-7 días desde el inicio de los síntomas o hasta 24 horas de su resolución.

Vivo con un familiar enfermo de gripe A, ¿qué debo hacer para evitar el contagio?

Seguir los consejos sobre higiene y prevención habituales en cualquier tipo de gripe: lavado de manos frecuente, evitar contacto cara a cara, no compartir utensilios de comida (sirve el lavado habitual), ventilación de la vivienda, limitar el tiempo de contacto en espacios comunes, etc. Todo ello es recomendable hasta 24 horas después de la desaparición de la fiebre.

- [Informe técnico en pediatría sobre la gripe pandémica A \(H1N1\)](#). Asociación Española de Pediatría. Grupo de Trabajo de Pediatría Basada en la Evidencia (GT-PBE). Septiembre de 2009.

¿Debo llevar a mis hijos al colegio?

Al igual que no se ha dejado de acudir al colegio en época de gripe estacional, no existe ninguna recomendación de no llevar a los niños al colegio por la nueva gripe A para evitar contraer la gripe. La mayor parte de los casos los síntomas son leves y la evolución de la enfermedad es buena. Por otro lado, son muchos los posibles lugares y contactos sociales, aparte de los de la escuela, con los que es posible contagiarse, con lo que la medida no sería útil.

¿Existe algún complemento dietético que aumente mis defensas y así evitar el contagio de la nueva gripe A?

No existe ningún complemento dietético que haya demostrado, en estudios de calidad suficiente, aumentar de forma efectiva (disminuir el número de casos o su gravedad) las defensas contra la gripe.

Soy propietario de una empresa, ¿qué medidas debo aplicar para la seguridad y salud de mis trabajadores?

Existe una guía editada por el Ministerio de Sanidad con las medidas y los planes a desarrollar por las empresas. Lo más importante es difundir las medidas de higiene y prevención (sobre todo si en su empresa se atiende al público o se trata de una empresa del sector de alimentación) y dar información clara y racional a los trabajadores.

- [Ministerio de Sanidad y Política Social. Guía para la elaboración del Plan de Actuación de las empresas o centros de trabajo frente a emergencias. Pandemia de gripe. Julio 2009.](#)

¿Qué debo hacer si en mi trabajo se da un caso de la nueva gripe A?

Seguir los consejos sobre higiene y prevención habituales, ya que, en general, no se recomienda ninguna medida excepcional. Habitualmente el trabajador enfermo no se incorporará hasta 24 horas después de que haya cedido la fiebre.

Tratamiento

¿Tiene tratamiento la nueva gripe A?

Al tratarse de una infección que cursará de forma leve y se curará sin tratamiento en la gran mayoría de los casos, sólo necesitaremos tratamiento de los síntomas (antitérmicos, habitualmente) si éstos son molestos. Aunque los fármacos antivirales (oseltamivir o zanamivir) no han sido estudiados para la nueva gripe A, existe bastante acuerdo para su utilización en casos de sospecha de gripe con complicaciones (pacientes hospitalizados). También se recomienda en pacientes con mayor riesgo de mala evolución, aunque en este caso las pruebas de su utilidad son de menor calidad. De todas formas, la decisión de tratar debería hacerse de forma individualizada, según la situación del paciente y el juicio clínico del médico.

- [WHO Guidelines for Pharmacological Management of Pandemic \(H1N1\) 2009 Influenza and other Influenza Viruses](#)
- Asociación Española de Pediatría. [Tratamiento con medicamentos antivirales](#).

¿El tratamiento antiviral de la nueva gripe A tiene efectos secundarios?

Cualquier tratamiento médico puede tener efectos secundarios. Una parte de las personas que los usan pueden tener efectos secundarios leves y, más raramente, pueden causar reacciones graves. Si se refiere al oseltamivir (Tamiflu®) no es raro que produzca náuseas, vómitos o dolor abdominal, y se conocen algunos casos de problemas graves como arritmias, angioedema y trastornos del comportamiento. Al ser un medicamento comercializado desde hace poco tiempo, hay que ser especialmente precavido, sobre todo porque sus efectos beneficiosos tampoco están claros.

- [Antivíricos en la gripe: entre la incertidumbre y la urgencia de la pandemia por el nuevo virus A/H1N1](#). Butlletí groc. Vol. 22, nº2. Abril-junio 2009.
- Asociación Española de Pediatría. [Tratamiento con medicamentos antivirales](#).

He leído que existen resistencias al Tamiflu®. ¿Ya no es un medicamento válido contra la nueva gripe A?

Existen algunos virus gripales con resistencias al oseltamivir (Tamiflu®), aunque en el caso del virus de la nueva gripe A por ahora estas resistencias son excepcionales. De todas formas, aunque no haya resistencia a este medicamento, su eficacia sigue siendo limitada.

- [European Centre for Disease Prevention and Control \(ECDC\). Weekly influenza surveillance overview. Update September 25, 2009 - Week 38](#)

Si estoy embarazada y padezco de gripe A, ¿corre riesgo mi hijo si tomo antivirales?

El uso de oseltamivir, en algunos estudios realizados con un número pequeño de pacientes, no se ha relacionado con riesgos para el feto. No obstante, la limitada calidad de los datos obliga a sopesar los potenciales riesgos y beneficios de los antivirales. En todo caso, oseltamivir (Tamiflu®) sería el fármaco de elección, y no zanamivir. La red europea ENTIS, de vigilancia de las malformaciones fetales por medicamentos, mantiene un seguimiento estrecho de las mujeres gestantes tratadas con oseltamivir durante este brote de gripe.

- [Safety of neuraminidase inhibitors against novel influenza A \(H1N1\) in pregnant and breastfeeding women](#). CMAJ, 181(1-2), July 7, 2009.
- [Antiviricos en la gripe: entre la incertidumbre y la urgencia de la pandemia por el nuevo virus A/H1N1](#). Butlletí groc. Vol. 22, nº2. Abril-junio 2009.

¿La gripe A, se trata con antibióticos?

No. El uso de antibióticos se reserva para tratar infecciones bacterianas que pueden asociarse a la gripe, si llegan a presentarse.

¿Hay que tratar con antivirales a los niños con la nueva gripe A?

En general no, dada su escasa efectividad para la gripe común y la ausencia de datos respecto a la nueva gripe A, además de la escasa experiencia de su uso en niños que impide conocer del todo su perfil de seguridad. Debería reservarse para niños con cuadros graves, y quizás los pertenecientes a algunos grupos de riesgo, siempre considerando la relación entre el beneficio de administrarlo y los riesgos que conlleva.

- [Antiviricos en la gripe: entre la incertidumbre y la urgencia de la pandemia por el nuevo virus A/H1N1](#). Butlletí Groc Vol. 22, n.º 2 abril- junio 2009

Los niños que no pertenecen a grupos de riesgo, ¿deben ser tratados con antivirales?

En general, no. Tanto los niños como los adultos previamente sanos y que no tienen un cuadro grave no deben ser tratados con antivirales, dada su escasa efectividad para la gripe, la posibilidad de efectos secundarios y la ausencia de datos respecto a la nueva gripe A.

- [Antiviricos en la gripe: entre la incertidumbre y la urgencia de la pandemia por el nuevo virus A/H1N1](#). Butlletí Groc Vol. 22, n.º 2 abril- junio 2009

Los niños que pertenecen a grupos de riesgo, ¿deben ser tratados con antivirales?

Estos casos deben ser individualizados y consultados con su pediatra, pues no todos los grupos de riesgo son iguales, ni todas las enfermedades englobadas en un grupo de riesgo tiene la misma gravedad.

Revisión y enlaces actualizados a 02/10/2009

Más lugares con preguntas y respuestas de interés:

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/influenza-porcina-y-usted.htm> (actualizado 22 junio)

<http://www.informaciongripe.es/preguntas-y-respuestas-mas-frecuentes.html> (actualizado 25 septiembre)



Este documento, elaborado por el grupo *Gripe A: ante todo mucha calma*, se distribuye bajo una licencia [Creative Commons Reconocimiento 3.0 España](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/es/).