

Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria SEMERGEN

Nº8 PENÍNSULA 1,95€ CANARIAS 2,10€

SÓLO  
1,95€

PLUS

Vivir con

**Artrosis**

*Las claves  
para sobrellevarla*

La bacteria veraniega

**SALMONELA**

*Gánale la batalla*

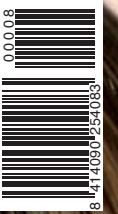
**Disfunción  
eréctil**

*Levanta el ánimo*

Adolescente

**EMBARAZADA**

**Cómo afrontarlo**



**Pandemia**  
**¿Estamos preparados?**

*La pandemia del siglo XXI*

# Gripe A/H1N1

## Amenaza ¿bajo control?

**H**an transcurrido ya varias semanas desde que las primeras noticias sobre una epidemia de gripe porcina saltaron a los titulares de los medios de comunicación de todo el mundo. La avalancha de información sanitaria, tanto veraz como sesgada, ha sido tal –incluyendo la denominación incorrecta del virus ahora bautizado como A/H1N1 o Gripe Nueva– que es necesario, fruto de un análisis realizado con calma y cautela, revisar si los datos y las actuaciones han sido correctas o si, como se ha señalado desde algunos foros, han podido alarmar a la población.

Para empezar, un dato. Como señala el doctor José Luis Martíncano, coordinador del grupo de trabajo de Atención al Inmigrante de SEMERGEN, la gripe común es en la actualidad la enfermedad más extendida en el mundo y la que más dinero cuesta a la humanidad tanto en absentismo laboral, hospitalización como en vidas humanas, sobre todo en pacientes de riesgo: las cifras muestran que causa de media entre 250.000 y 500.000 fallecimientos anuales. ¿Está pues justificado este estado de alarma mundial por el nuevo virus?



### Las tres pandemias del siglo

**L**a periodicidad de una pandemia es muy variable, aunque los epidemiólogos calculan que se presentan, aproximadamente, cada cuarenta años. En el siglo XX la humanidad ha sufrido tres: la de 1918, denominada *gripe española* está considerada la más mortífera de la historia (mató entre 50 y 100 millones de personas). La segunda, llamada *gripe asiática*, se produjo en 1957 y mató a unos dos millones de personas. En 1968 se registró la *gripe de Hong Kong*, que mató a otro millón de personas. La mera posibilidad estadística de que la gripe A/H1N1 pudiera provocar una nueva pandemia, al cumplirse 41 años desde la última, ha sido uno de los factores que ha hecho que se encendieran todas las alarmas.



→ En España, por el momento, no estamos en situación de pandemia.



### Preguntas y respuestas

La primera pregunta que nos surge es ¿qué es el virus A/H1N1? Para responderla, debemos explicar qué es la gripe porcina: se trata de una enfermedad respiratoria que afecta a estos animales y que, en general, está causada por el virus A/N1H1. Desde 1988 se han registrado casos aislados de contagio de animal a humano y entre humanos, sobre todo entre cuidadores. Como recuerda el doctor Juan Ramón García Cepeda, coordinador del grupo de trabajo de Salud Pública de SEMERGEN, "el virus

A/H1N1 es una variante del virus de la gripe, un organismo, no un ser vivo, compuesto de cápsulas de información genética". "El virus necesita células vivas para desarrollarse.

El principal problema es que muta muchas veces. Por eso, aunque tengamos una vacuna, ésta sirve durante

una temporada y, cuando el virus muta, cambia, y nosotros no tenemos entonces las defensas adecuadas para ese virus", detalla. Para este García Cepeda, habitualmente, un ser humano sano responde "bastante bien" al virus de la gripe "excepto si hay complicaciones", como por ejemplo en el caso de personas con el sistema defensivo mermado —como en los mayores o en aquellos con problemas de inmunodeficiencia—, por lo que se previene mediante vacunas. Debe recordarse que, mientras que, para las bacterias, los antibióticos han demostrado una gran utilidad, este tipo de tratamiento no sirve contra los virus. "Contra éstos tenemos fármacos que se centran en los síntomas, bajando la fiebre o la inflamación, para algunos tipos concretos disponemos de antivirales específicos, que impiden que el virus se multi- ▶▶▶

▶▶ plique; y, algunas veces, si se conoce el virus, puede prevenirse con vacunas muy efectivas, como la vacuna contra el virus de la hepatitis B y, por temporadas, contra el virus de la gripe”, agrega el experto.



### ¿Qué ha ocurrido en esta ocasión

Un virus de la gripe que en los cerdos no es mortal, ha mutado y ha pasado al ser humano, algo que hasta ahora nunca había sucedido, produciendo una enfermedad con síntomas habituales a los de la gripe. Al ser una enfermedad infecto-contagiosa, se contagia de persona a persona, de la misma forma que el virus de la gripe común, por vía respiratoria al toser o estornudar o al tocar una superficie infectada y llevarse las manos a la nariz o la boca.

¿Por qué en otros países sí está provocando muertes? “En México se ha propagado en una población con deficiencias inmunológicas y nutricionales y, probablemente, con malas condiciones higiénico-sanitarias y problemas en la accesibilidad a los recursos asistenciales, de ahí que se haya expandido con tanta facilidad y esté ocasionado defunciones”. Además, “se ha tardado mucho en alertar sobre la existencia de un nuevo virus de la gripe, más de un mes, hasta que Canadá dio la alarma”, lo que ha hecho que se retrasaran las medidas de contención y tratamiento, como nos

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que un tercio de la población mundial podría contraer la nueva gripe el próximo año

recuerda el doctor García Cepeda. Otra característica es que el virus se ha cebado en pacientes sanos en vez de sólo en ancianos, niños, inmunodeprimidos o enfermos crónicos, como es más habitual. La explicación podría deberse a que el virus genera una *tormenta de citocinas* en estos pacientes, una reacción del sistema inmune tan grave que acaba causando la muerte.

Otro de los mayores problemas, como explica el doctor José Luis Cañada Merino, coordinador del grupo de trabajo de enfermedades infecciosas de SEMERGEN, es que “la gripe es impredecible, porque los virus de la gripe son extraordinariamente

inestables y mutan con mucha facilidad”.

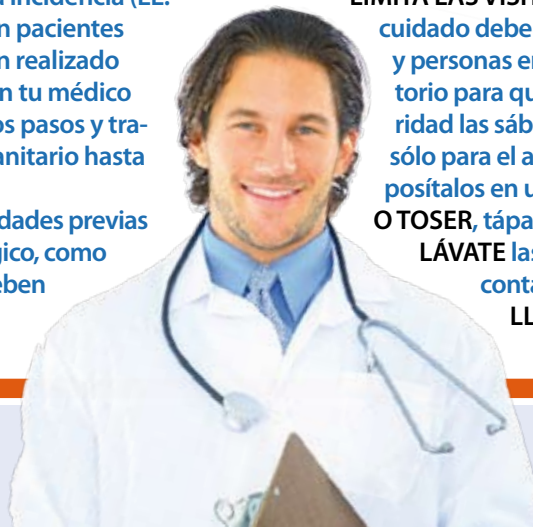
### Riesgo de pandemia

La siguiente pregunta es ¿qué puede ocurrir ahora? La gripe estacional (la que aparece cada año) no se considera pandemia, ya que aunque se produzcan más casos de los esperados (epidemia), éstos no suelen extenderse de unos países a otros y generalizarse (pandemia). En el caso de la gripe nueva, sí existe el riesgo de que esto ocurra, lo que ha hecho que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ponga en marcha todos los mecanismos de alerta y sus medidas concomitantes de contención, coordinados a nivel nacional e internacional. “El riesgo actual de pandemia es muy alto, porque esta infección se transmite de persona a persona, no habiéndose podido contener los primeros contagios. Y, hoy en día, vivimos en un mundo globalizado, donde el hombre tiene una gran facilidad para viajar gracias especialmente al avión. Además, al haberse originado en un país turístico como es México, el virus se ha expandido más rápidamente en muchas direcciones”, añade el doctor Cañada.

Aunque en Occidente estamos preparados para combatirla, resulta fácil de imaginar la catástrofe que podría suponer que este virus barriera cualquier país

## Ante la Gripe Nueva, SEMERGEN recomienda

- **EN CASO DE APARICIÓN DE SÍNTOMAS** (fiebre, tos, náuseas, vómitos, quebrantamiento general, etcétera), no tomes antibióticos, hidrátate de manera adecuada, y toma analgésicos de tipo paracetamol, para paliar los síntomas.
- **SITienes ALTAS SOSPECHAS** de padecer la nueva gripe: haber realizado viajes recientes a países de alta incidencia (EE. UU. o México), haber tenido contacto con pacientes confirmados, o con individuos que hayan realizado dichos viajes...; contacta con el 112 o con tu médico de Atención Primaria, que te indicarán los pasos y tratamiento a seguir. No acudas al centro sanitario hasta que éstos no lo autoricen.
- **LOS INDIVIDUOS** que presentan enfermedades previas que comprometen su sistema inmunológico, como los enfermos crónicos o bien ancianos, deben extremar aún más las precauciones.
- **RECUERDA** que el presentar estos síntomas no quiere decir que estés afectado del virus de la gripe nueva. En cualquier caso, si los presenta, siempre es importante someterse a las medidas de aislamiento domiciliario, encaminadas a no infectar a otros individuos: **QUÉDATE EN TU CASA**, a ser posible en tu dormitorio. **LIMITA LAS VISITAS**, salvo del cuidador principal. Especial cuidado debe tenerse en el contacto con niños, ancianos y personas enfermas. **VENTILA DIARIAMENTE** tu dormitorio para que se renueve el aire, y cambia con regularidad las sábanas. **UTILIZA VAJILLAS**, vasos y cubiertos sólo para el afectado. **USA** pañuelos desechables, y deposítalos en una papelería específica. **AL ESTORNUDAR O TOSER**, tápate no con la mano, sino con el antebrazo. **LÁVATE** las manos de forma asidua, también los que contacten con el afectado. **UTILIZA MASCARILLA** ante la presencia de otras personas.





## Los médicos centinela

**E**l virus de la gripe muta cada año, por lo que su prevención es compleja. En 1992 se puso en marcha el sistema de vigilancia de la gripe en España, con una red de los denominados médicos centinela, que proporcionan información de los diferentes síndromes gripales que detectan en sus pacientes, enviando muestras a los laboratorios para aislar e identificar los virus de la gripe. Estos datos son analizados continuamente y permiten determinar, entre otras medidas de prevención, la formulación de la vacuna de la gripe que se administra cada otoño-invierno. Este sistema funciona de forma coordinada en 32 países europeos.

subdesarrollado. Por ello, como señala el doctor José Ramón Laporte, del Instituto Catalán de Farmacología, “ante la posible amenaza de una pandemia de gripe (o de cualquiera de sus mutaciones), es necesario que –a nivel global– exista transparencia en la vigilancia y planes de actuación y colaboración tanto entre comunidades autónomas como entre países, con el fin de unificar esfuerzos para identificar los mejores métodos de prevención y tratamiento”. Para evitar pandemias con reminiscencias a épocas pasadas, además de la cooperación internacional, y gracias a Internet, se desarrollan dispositivos de vigilancia epidemiológica cada vez más rápidos, como se ha demostrado en esta ocasión. También la industria farmacéutica ha demostrado una gran rapidez de reflejos, ya que se espera que en un muy corto plazo de tiempo (se habla del mes de septiembre) la vacuna contra la gripe H1N1 pueda estar disponible.

### Síntomas comunes

Las principales manifestaciones del virus son similares a las de una gripe normal: tos, estornudo, fiebre, dolor de garganta, de articulaciones, aumento de la secreción nasal y, en algunos casos raros, diarrea o vómitos. Para luchar contra esta amenaza, el doctor García Cepeda recalca que “es fundamental un diagnóstico precoz en personas que presenten estos síntomas y que hayan regresado de México, o en aquellos que hayan estado en contacto con viajeros procedentes de este país”. ▶▶▶

►►► Ante cualquier duda, o si se tiene fiebre o malestar general y se presentan estos riesgos, lo oportuno y conveniente es llamar al teléfono 112 de emergencias y esperar instrucciones, no acudiendo en ningún caso a Urgencias o a algún centro de salud, para evitar el contacto con otras personas, e impedir la posible continua propagación de la enfermedad.

Además de los fármacos que alivian los síntomas, los antivirales son los medicamentos más útiles en estos pacientes, ya que impiden la replicación (multiplicación) del virus. El diagnóstico precoz es importantísimo, ya que, cuanto antes se administren antivirales, antes se evita la multiplicación del virus tras la fase de contagio. Subrayar que los antivirales no *matan* el virus, únicamente evitan que se multiplique, minimizando la enfermedad. Deben administrarse únicamente en aquellas personas diagnosticadas de la infección viral porque sólo actúa en presencia del virus y durante su periodo de replicación, que es lo que inhibe. Además, no son inocuos y, sin control médico, pueden aparecer efectos secundarios adversos. Estos fármacos han sido retirados por intervención estatal y no pueden comprarse en farmacias: se administran únicamente en los hospitales, para que sean utilizados de manera racional, ya que podrían acabarse por un acopio indebido, o llegar a generar resistencias, por ser administrados sin estar realmente indicados, haciendo inútiles futuros tratamientos.

### Reacción excelente

¿Cómo se ha preparado España para afrontar esta crisis sanitaria? Para el doctor García Cepeda, experto en salud pública de



El diagnóstico precoz es vital, ya que **cuanto antes se administren antivirales**, antes se evita la multiplicación del virus tras la fase de contagio

SEMERGEN, la reacción ha sido excelente. “En los primeros momentos ha dado la alarma, tomando medidas en aeropuertos internacionales, identificando y controlando a los viajeros, y así estar a la expectativa: en cuanto un paciente presenta síntomas debe contactar con los servicios de salud de su comunidad autónoma, donde van a ser tratados de manera adecuada”, indica. España cuenta con un centro de referencia, el Instituto de Salud Carlos III, situado en la Comunidad de Madrid, que se encarga de identificar todas las enfermedades

infectocontagiosas poco frecuentes y, en este caso, identificar si se trata del virus A/H1N1. En cuanto a las medidas a tomar por la población general, el riesgo es mínimo e incluso nulo, a menos de que alguien de nuestro entorno regrese de países con riesgo, o tenga contacto con personas que hayan estado en estos países.

### Jamones y mascarillas

Otra de las cuestiones más polémicas es si es seguro consumir carne de cerdo. La respuesta es sencilla: el virus de la gripe muere con el calor, por lo que la carne de cerdo correctamente cocinada es completamente segura. También lo es el jamón curado, ya que al salar y desecar la carne, el virus de la gripe no puede vivir, ya que prolifera en climas húmedos.

A todos nos ha llamado la atención, por su espectacularidad, la infinidad de imágenes de personas con mascarillas y guantes ¿Son realmente efectivos? La respuesta es afirmativa: como reitera García Cepeda “la transmisión es a través de las gotitas de saliva o de moco que se escapan al estornudar, al toser, al besarse o al hablar”, por lo que el *efecto barrera* es muy importante. Muchas veces, al estornudar, ponemos la mano, por tanto, es muy importante lavarse las manos con frecuencia para prevenir la transmisión de la enfermedad en caso de infección. Como concluye el doctor Martíncano, “por el momento, no estamos en situación de pandemia”. A la espera de cómo evolucione el virus, “se debe hacer vida normal y mantenerse expectante ante las posibles noticias contrastadas, sin alarmarse, pero tomando todas las medidas de prevención oportunas”. ❖ *Javier Granda*

## Consejos para viajeros

- No compartas alimentos, vasos o cubiertos y lavate frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Cúbrete la nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo o estornuda sobre el ángulo interno del codo
- Quédate en casa o el hotel si te sientes enfermo y consulta a las autoridades sanitarias cuando sea necesario.
- Evita el contacto con los animales, domésticos incluidos.
- Presta mucha atención a tu salud durante los 10 días siguientes a tu vuelta. Si en ese tiempo presentas fiebre, tos o dificultad respiratoria, contacta con el servicio de emergencia (112 ó 061) o con los servicios sanitarios de tu Comunidad Autónoma.

