



**SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA**

La pandemia del siglo XXI

Gripe A/H1N1



Especial
SEMERGEN



GRUPO DE TRABAJO DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS



PREGUNTAS DE INTERÉS PARA LOS CIUDADANOS
15 diciembre 2009

PREGUNTAS DE INTERÉS PARA LOS CIUDADANOS

Nota informativa

En esta sección se da respuesta a las dudas que con mayor frecuencia formulan los pacientes en la consulta de Atención Primaria. Igualmente en la sección ofreceremos información en formato cómodo de bajar de la red, con información de interés para los ciudadanos sobre los cuidados y prevención de la gripe A.

Se trata pues de una sección activa, que se actualizará de forma periódica, no sólo en cuanto a los contenidos de las respuestas, sino también a las preguntas más frecuentes realizadas.

**Última revisión y actualización: 15 de diciembre
2009**



Medidas generales de prevención

Pregunta: ¿Es recomendable el uso de mascarillas en cualquier situación?

Respuesta:

No se ha comprobado que el uso generalizado de mascarillas por la población reduzca la propagación del virus y, menos aún, en espacios abiertos. Las mascarillas pueden ser de cierta utilidad para las personas que están en contacto con enfermos o para contener las microgotas que los propios enfermos expulsan al toser o estornudar. Pero si no se usan correctamente se puede aumentar el riesgo de transmisión. Sólo se recomienda usarlas a las personas enfermas mientras están en contacto con otras personas y a las que las cuidan.

Pregunta: ¿Cual es el medio de contagio más habitual de la gripe?:

Respuesta:

La vía aérea es la más habitual para la transmisión del virus. Una persona enferma de gripe expulsa el virus en las llamadas partículas de "Pflügge". Estas son gotas de secreciones que se emiten al toser, al hablar o al estornudar. El virus puede aspirarse por cercanía con el enfermo, quedar en las manos, en las superficies o estar disperso en el aire hasta un radio de un metro del emisor. Por tanto, nos podemos contagiar directamente por contacto con un enfermo o indirectamente por tocarse los ojos, la nariz o la boca después de haber tocado el pflügge de una persona infectada. El virus de la gripe presenta una capacidad máxima de contagio los 3 primeros días desde que empiezan los síntomas pero podemos contagiarnos desde un día antes de que estos aparezcan se puede hasta 7 días después.



PREGUNTAS DE INTERÉS PARA LOS CIUDADANOS

15 diciembre 2009

Pregunta: ¿Como puedo evitar contagiarme?:

Respuesta:

En la medida de lo posible y razonable se recomienda no estar con gente enferma. Si lo estamos debemos de recordar que:

- El enfermo debe de taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar y después tirar el pañuelo usado a la basura. Así minimizaremos el contagio directo.

- El virus permanece activo en el interior de las microgotas alrededor de unos 5 minutos. Por eso es importante que tanto el enfermo como sus acompañantes se laven adecuadamente las manos.

- Limpiar los objetos que habitualmente tocan los enfermos: muebles, pomos, vasos... donde el virus puede permanecer de horas a días.

- En lugares de uso conjunto evitar toallas, vasos... u otros utensilios de uso compartido no desechables.

Pregunta: ¿Cuántas veces he de lavarme las manos?:

Respuesta:

Muchas, al menos más de 10 veces al día. Es especialmente importante hacerlo para no contagiar a los demás (por si estamos incubando el virus), después de toser, de sonarse o tocarse la nariz o la boca. También tras jugar o tocar juguetes comunes.

Además, en las circunstancias en las que siempre nos las debemos de lavar: antes y después de cada comida, tras ir al baño y cuando estén visiblemente sucias.



PREGUNTAS DE INTERÉS PARA LOS CIUDADANOS

15 diciembre 2009

Pregunta: ¿Tengo que lavarme las manos de algún modo especial?:

Respuesta:

Hay que lavarse adecuadamente: Para que un lavado arrastre adecuadamente las partículas de las manos se aconseja que sea con agua y jabón durante un minuto aproximadamente. Es preferible que sea con jabón líquido para evitar que en la pastilla se hayan depositado gérmenes. Para lavarse, es preferible mojar primero las manos con agua bajo el grifo. Tras ello, se debe de aplicar el jabón y frotar las manos, la superficie interdigital y el espacio bajo las uñas.

Consultar [enlace:](http://www.semurgen.es/semurgen/microsites/gripe/lavado_manos.pdf)

http://www.semurgen.es/semurgen/microsites/gripe/lavado_manos.pdf.

Después hemos de aclarar con abundante agua y secarnos preferiblemente con papel desechable.

Si estamos en un lugar con alto riesgo de contagio (colegio, restaurante, oficina)... se recomienda cerrar el grifo con la propia toalla de papel desechable y tirarlo dejando cerrado el cubo de la basura

Pregunta: ¿Dónde puedo localizar más información sobre la gripe A?:

Respuesta:

El Ministerio de Sanidad, a través de la dirección www.msc.es/sevCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm; u otras, como: www.twitter.com/infogripea, o www.facebook.es/informaciongripea, ofrecen datos sobre los últimos contagios, un enlace a preguntas frecuentes relacionadas con la enfermedad y otros post de interés con consejos y recomendaciones.