



**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 enero 2010

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 enero 2010



PREGUNTAS DE INTERÉS PARA LOS CIUDADANOS
15 enero 2010

Tratamiento y protocolos

Pregunta: ¿Hay tratamiento para la gripe A?:

Respuesta:

La gripe A (H1N1) se trata con las mismas medidas de soporte y medicamentos que la gripe común, es decir normalmente el tratamiento va dirigido a aliviar los síntomas, con Paracetamol y medidas generales. Los antivirales como oseltamivir (Tamiflu®) y zanamivir (Relenza®) son los que se muestran eficaces frente al virus que provoca esta gripe. Se utilizan personas de alto riesgo.

Pregunta: ¿Se modificarán los protocolos tras las primeras muertes por el virus de la gripe A/H1N1 en España?

Respuesta:

No. La situación de alerta sigue siendo la misma que hasta ahora ya que, aunque el virus de la gripe A/H1N1 haya ocasionado algunas muertes en España, la letalidad ocasionada por este virus es, actualmente similar a la de la gripe estacional. La gripe siempre tiene una tasa de mortalidad asociada, si bien, se mantienen activos los sistemas de vigilancia epidemiológica para detectar precozmente cualquier posible variación en la situación.



PREGUNTAS DE INTERÉS PARA LOS CIUDADANOS
15 enero 2010

Organización sanitaria

Pregunta: ¿Cuándo he de contactar con los Servicios Sanitarios por una vía urgente?

Respuesta:

La vía urgente (112) se ha de utilizar si no ha sido posible contactar con el centro de salud que nos corresponde y presentamos además de los síntomas iniciales uno de estos:

- Dificultad para respirar (disnea)
- Empeoramiento repentino (por ejemplo con intenso dolor costal)
- Empeoramiento pasados ya siete días de la enfermedad (por ejemplo, tras unos días sin fiebre, ascenso a temperaturas superiores a 38 grados)
- Dolor en el pecho.
- Expectoración con sangre.
- Aspecto azulado o amoratado de la piel y de los labios.
- Mareo o alteraciones de la conciencia.
- Fiebre elevada que persista más de tres días.
- Caída de la tensión arterial.
- Otros síntomas diferentes a los habituales de la gripe.

En los niños, dado que en ocasiones no es fácil que cuenten de forma objetiva lo que ocurre, hemos de prestar atención si presentan:

- Respiración acelerada o dificultosa
- Dificultad para despertarse.
- Erupciones en la piel.
- Náuseas, intolerancia a la hidratación
- Irritabilidad extrema



PREGUNTAS DE INTERÉS PARA LOS CIUDADANOS 15 enero 2010

Pregunta: ¿Cómo está organizada la atención a nivel estatal?

Respuesta:

Desde el inicio de la epidemia las autoridades sanitarias de las diferentes comunidades autónomas han establecido un marco de trabajo común, a través del Consejo Interterritorial de Salud.

Este es informado por grupo de expertos que analiza los datos epidemiológicos y clínicos de la situación y aconseja sobre las pautas clínicas y sociales más convenientes.

El Ministerio de Sanidad y Política Social y las Consejerías de Salud de las Comunidades Autónomas deciden una estrategia común para todo el territorio nacional.

Pregunta: ¿Cómo está organizada la atención en mi centro de salud?

Respuesta:

Desde el inicio de la epidemia cada centro de salud tiene previsto un plan de atención específica para los afectados por la gripe A con el fin de evitar la saturación en las consultas habituales y de reservar espacios específicos para los posibles afectados. En muchos de ellos hay un médico destinado a ese fin.

Cuando llegemos al centro es recomendable notificar al personal administrativo la posibilidad de que estemos infectados para que nos den instrucciones concretas.

Si tenemos fiebre, sería bueno tomar un antipirético media hora antes de salir de casa (por ejemplo paracetamol), para que el proceso nos resulte más confortable.



PREGUNTAS DE INTERÉS PARA LOS CIUDADANOS
15 enero 2010

Pregunta: ¿Puedo viajar normalmente, o existe alguna indicación especial para los viajes al extranjero?:

Respuesta:

Se puede viajar al extranjero tomando las precauciones sanitarias habituales, tanto las de la gripe A como de cualquier otra, incluida la vacunación de la gripe estacional si en su caso estuviera indicado y las vacunas necesarias para el país de destino.

Si tiene alguna enfermedad no olvide llevar sus informes y comprobar que puede recibir asistencia en el país de destino, bien por que haya convenio de atención sanitaria, bien porque usted contrate un seguro. Esto debe hacerse siempre, y no sólo por la gripe.

Evite viajar si tiene fiebre, para evitar la posibilidad de contagiar a otros. Ni siquiera hubo restricciones para viajar en la fase inicial de la enfermedad, cuando la práctica totalidad de los casos se daban en Méjico, Argentina y en los Estados Unidos.



Organización laboral

Pregunta: ¿A cuántos días de baja tengo derecho en el caso de contraer la gripe A?

Respuesta:

En principio, la situación de incapacidad laboral es mucho más que un derecho del trabajador.

La baja laboral es parte de un tratamiento en el que el médico prescribe (reposo) en el seno de la atención médica a la enfermedad.

La situación de alta sigue la misma filosofía: el médico, tras una valoración clínica es el que determina si podemos reincorporarnos al nuestro trabajo habitual.

Pregunta: En mi trabajo no pueden sustituirme fácilmente. ¿Cuál es el mínimo tiempo que debo de faltar? ¿Y el máximo?

Respuesta:

Como comentábamos en la pregunta anterior, el médico responsable de la baja (generalmente el médico de familia) es el que ha de determinar la duración de ésta situación. Lo hará teniendo en cuenta factores de distinta índole: clínicos (nuestro estado de salud); relativos a la salud pública (posibilidad que tenemos de contagiar a otros) y relativos a nuestro trabajo habitual (exigencias físicas y psíquicas que requiere el puesto de trabajo)

En principio el tiempo de baja imprescindible en una gripe A es aquel en el que nos es imposible acudir al trabajo por enfermedad, que se extenderá a 7 días desde el primero de los síntomas para evitar el contagio a los demás. Si sufrimos alguna complicación derivada de la gripe este tiempo se prolongará lo que fuera necesario para nuestra curación.



PREGUNTAS DE INTERÉS PARA LOS CIUDADANOS
15 enero 2010

Pregunta: Si tengo trabajadores a mi cargo, ¿Cómo actuar en el caso de fiebre?

Respuesta:

El empresario o los servicios médicos de la empresa deben de informar sobre la pandemia de gripe, las recomendaciones de prevención de la enfermedad y organización del trabajo establecidas en la empresa y pueda actuar en consecuencia.

En el caso de que varios trabajadores estén enfermos, deberá activar las medidas preventivas previstas en el Plan de actuación de su empresa o centro de trabajo

Pregunta: En caso de que un trabajador haya tenido contacto con un caso de gripe pandémica ¿habría que recomendarle no acudir al trabajo?

Respuesta:

No. El aislamiento preventivo hoy por hoy no se recomienda, ni en el caso de un contacto fuera del ambiente laboral, ni en el caso de un contacto entre los compañeros de trabajo.

Sería preciso recordar al trabajador cuáles son los primeros síntomas para que, si aparecen, acuda a su centro de salud para su atención y diagnóstico.



PREGUNTAS DE INTERÉS PARA LOS CIUDADANOS

15 enero 2010

Pregunta: ¿Cuáles son las recomendaciones en la empresa en la que hay al menos un caso de gripe confirmado?

Respuesta:

La empresa puede y debe continuar realizando su actividad laboral de forma normal. Deberán extremar las medidas de higiene y vigilar la aparición de síntomas.

Esta actitud está refrendada no solamente por las sociedades científicas médicas sino también por los Ministerios de Sanidad y de Trabajo

Pregunta: ¿Puede un trabajador ausentarse del trabajo o decidir no acudir a trabajar si tiene sospechas de que algún integrante de la empresa tiene la gripe pandémica A?

Respuesta:

- No, el que se debe de ausentar por razones de salud pública es el trabajador enfermo. El susceptible de contagio tiene la obligación de trabajar.
- En el fondo, no solamente tenemos riesgo de ser contagiados en el trabajo, podemos contraer la enfermedad nosotros o nuestra familia en cualquier otro lugar.

Nueva
15/1/10

Pregunta: ¿Podría un trabajador faltar al trabajo por necesidad de cuidar a un familiar enfermo de gripe pandémica?

Respuesta:

Como norma general, la ausencia con remuneración sólo estaría contemplada si la enfermedad supone ingreso hospitalario (que es diferente al hecho de acudir a urgencias sin permanecer ingresado) y para parientes de primer y segundo grado de consanguinidad.

Nueva
15/1/10



PREGUNTAS DE INTERÉS PARA LOS CIUDADANOS 15 enero 2010

Organización en centros escolares

Pregunta: ¿Deben los niños acudir normalmente al colegio?:

Respuesta:

Los niños deben ir al colegio con normalidad.

En todas las comunidades autónomas se han previsto planes para el cuidado de sus hijos en las escuelas e institutos, que incluyen el lavado frecuente de las manos, medidas de higiene de instalaciones y transportes escolares y formas sencillas de detección de alumnos enfermos para proceder a avisar a los padres para recogerlos cuando sea preciso.

Pregunta: ¿Qué pasaría si hay algún caso de gripe en la clase de mi hijo?:

Respuesta:

Ese alumno enfermo deberá ausentarse de la clase el tiempo que su médico de cabecera considere oportuno, habitualmente en torno a 7 días.

El resto de los alumnos deben seguir yendo al colegio o instituto, salvo que la dirección del centro ordene lo contrario, pero eso no va a suceder si hay un solo caso.

Mantenga las medidas de prevención recomendadas y transmita calma a su hijo y al resto de las personas de su entorno, porque la mayor parte de los casos de gripe A son banales y no deben alterar la vida normal.

Si notase algo anormal en su hijo, póngale el termómetro. Si tiene fiebre, llame al servicio telefónico de asistencia para la gripe A que se haya habilitado en su comunidad autónoma, ellos le dirán lo que debe hacer. Ponga en conocimiento de su profesor la situación.



PREGUNTAS DE INTERÉS PARA LOS CIUDADANOS
15 enero 2010

Pregunta: ¿Mi hijo está en 3º de la ESO, y por motivos organizativos debe comer en el colegio. ¿Tiene mayor riesgo de contraer la gripe A por eso?, ¿cómo disminuir dicho riesgo?:

Respuesta:

La única razón por la que aumenta el riesgo es porque aumenta el tiempo de contacto con un número amplio de personas, cosa que no sucede si uno come en su casa. Pero eso vale para la gripe A y para cualquier otra enfermedad contagiosa, y no es razón para aislarse en el domicilio.

La higiene es la mejor forma de evitar el riesgo de cualquier contagio. Además del lavado frecuente de manos, es importante que no se compartan cubiertos, vasos, botellas y latas de bebida, que es algo frecuente entre los jóvenes.

Pregunta: Si soy maestra, ¿Qué debo de recomendar a los niños y a los padres?

Respuesta:

- Las recomendaciones de aislamiento en los colegios son similares a las de las empresas en cuanto a los días de ausencia en el caso de un contagio (7 días desde el inicio de los síntomas).
- Tampoco en este caso se recomienda el aislamiento preventivo, es decir, no está justificada la ausencia a clase de un niño cuyo compañero de clase haya contraído la enfermedad.
- En las escuelas es especialmente importante facilitar y enseñar a los alumnos cómo lavarse adecuadamente las manos y cuidar que esté a su disposición jabón y papel para secarse.

Nueva
15/1/10