

Todo lo que necesitás saber sobre la **Gripe Porcina**

Fuentes: Organización Mundial de la Salud-OMS / CDC

¿Hay alguna vacuna que proteja de la gripe porcina?

NO.

No hay ninguna vacuna para evitar que el actual virus influenza A (H1N1), llamado popularmente “gripe porcina”, cause la enfermedad en el ser humano. No se sabe si las actuales vacunas estacionales (para la gripe común) confieren algún grado de protección.

¿Cómo se contagia?

Por el contacto con secreciones respiratorias emitidas al hablar, toser o estornudar.

Cualquier persona que haya estado en contacto directo (menos de 1 metro, aproximadamente) con alguna persona con síntomas de enfermedad tipo influenza (fiebre, estornudos, tos, rinorrea, escalofríos, dolor muscular, etc.) está en riesgo de exposición potencial a aerosoles respiratorios (microgotas) infectivos.

También puede haber contagio al tocar una superficie contaminada por estas migrogotas. El virus puede sobrevivir dos o más horas, y el contagio se produce al llevarse la mano a la boca o nariz.

Barbijo: ¿sí o no?

NO SE SABE.

No se ha comprobado la efectividad de utilizar barbijos o mascarillas de ningún tipo para evitar la infección en la vía pública. No obstante, es útil cubrirse la boca y la nariz cuando existe tos y mucosidad, a fin de evitar el contagio a otras personas.

Los estudios sugieren que la utilización de mascarillas en los establecimientos de salud podría reducir la transmisión de influenza. Sin embargo, no se han establecido los beneficios de utilizar mascarillas en la comunidad, especialmente en los espacios abiertos.

Muchas personas podrían querer llevar mascarillas en la casa o en la comunidad, particularmente si están en contacto directo con personas con síntomas de enfermedad tipo influenza, por ejemplo, durante el cuidado de familiares enfermos. **La utilización incorrecta de las mascarillas puede aumentar el riesgo de transmisión**, en vez de reducirlo.

¿Qué barbijo es el indicado?

Los de filtro son mejores que los de tipo médico (quirúrgicos, dentales, etc.). Los de ferretería y los de papel son completamente inútiles.

Si lleva mascarilla, es esencial su utilización adecuada y eliminación para asegurar su efectividad potencial y para impedir cualquier aumento del riesgo de transmisión asociado al uso incorrecto de la mascarilla.

- coloque la mascarilla cuidadosamente de manera que cubra la boca y la nariz y átela con seguridad para minimizar la presencia de espacios entre la cara y la mascarilla
- mientras esté usando la mascarilla evite tocarla
- cuando toque una mascarilla usada, por ejemplo al quitársela o limpiarla, lávese las manos con agua y jabón o use una solución para manos a base de alcohol
- sustituya la mascarilla por una limpia, seque la mascarilla en cuanto se humedezca
- no reutilice las mascarillas de un solo uso
- Deseche la mascarilla de un solo uso después de cada uso y elimínela inmediatamente después de quitársela.

¿Qué medicamentos hay disponibles como tratamiento?

En algunos países (incluida Argentina) se dispone de antivirales contra la gripe común o “estacional”, y esos medicamentos permiten prevenir y tratar eficazmente la enfermedad.

¿Cómo puedo protegerme del contagio de la gripe porcina de personas infectadas?

Para protegerse, aplique las medidas generales de prevención de la gripe. De paso, puede prevenirse de la gripe estacional, que cada año cobra miles de víctimas en la Argentina:

- Evite el contacto directo con personas de aspecto enfermizo o que tengan fiebre y tos.
- Mantenga la distancia (al menos 1 metro) con personas con estado gripal. Cuidado en el transporte público, en especial el subte!
- Si estornuda o tose, cúbrase la boca con el brazo, no con la mano.

- Lávese las manos con agua y jabón a menudo y concienzudamente. También puede emplear alcohol en gel, frotándose las manos entre 20 y 30 segundos.
- Desinfecte con frecuencia las superficies de contacto frecuente en lugares públicos: picaportes, teléfonos, timbres, etc.
- Lleve una buena higiene de vida: duerma bien, coma alimentos nutritivos y manténgase físicamente activo.

Si hay algún enfermo en la casa:

- Procure que el enfermo ocupe una zona aparte en la casa. Si eso no es posible, mantenga una separación de 1 metro entre el paciente y las demás personas.
- **Tápese la boca y la nariz cuando cuide al enfermo. Encontrará máscaras en el comercio, o puede fabricarlas con los materiales que tenga a mano, siempre que sean desechables o se puedan lavar convenientemente.**
- Lávese las manos concienzudamente con agua y jabón después de cada contacto con el enfermo.
- Trate de mantener bien ventilada la zona donde se encuentra el enfermo. Utilice las ventanas y las puertas para crear corrientes de aire.
- Mantenga limpio el entorno utilizando productos domésticos de limpieza.

¿Qué debo hacer si creo que tengo gripe porcina?

Si se siente mal, tiene fiebre alta, tos o dolor de garganta:

- * Quédese en casa y, en la medida de lo posible no acuda al trabajo, a la escuela ni a lugares muy concurridos.
- * Descanse y tome muchos líquidos.
- * Cúbrase la boca y la nariz con pañuelos desechables cuando tosa o estornude, y tire los pañuelos usados en un sitio adecuado.
- * Lávese las manos con agua y jabón de forma frecuente y meticulosa, sobre todo después de toser o estornudar.
- * Informe a sus familiares y amigos de que está enfermo y busque ayuda para las tareas domésticas que exigen contacto con otras personas, tales como la compra.

Si necesita atención médica:

- * Póngase en contacto con su médico u otro profesional sanitario antes de viajar, y cuénteles sus síntomas. Explíqueles por qué cree que tiene gripe porcina (por ejemplo, si ha viajado recientemente a un país afectado por un brote humano de gripe porcina) y siga sus consejos.
- * En caso de que no pueda contactar con su dispensador de atención sanitaria de antemano, haga saber su sospecha de que padece gripe porcina en cuanto llegue al centro sanitario.
- * Tome la precaución de cubrirse la boca y la nariz durante los viajes.

El Ministerio de Salud de la Nación habilitó la línea gratuita 0-800-222-1002 para consultas sobre la enfermedad

Esta información es un servicio de:

Rubia Comunicaciones

www.rubiacomunicaciones.com

info@rubiacomunicaciones.com

Difunda y concientice en escuelas, instituciones, empresas, comercios. La mala información y el pánico pueden ser más peligrosos que un virus pandémico.