



¿Qué es la gripe A/H1N1?

La gripe A es una enfermedad que cursa de forma leve en la gran mayoría de las personas. La situación actual no justifica una alarma social. Por ello es muy importante mantener la paciencia y la tranquilidad.

¿Cómo se contagia?

Como la gripe común, se contagia muy fácilmente porque se transmite a través del aire por medio de pequeñas gotitas que lanzamos al hablar, toser o estornudar. Pero que sea muy contagiosa no quiere decir que sea más grave.

¿Cómo se diagnostica?

Por los síntomas que produce. La prueba diagnóstica no es útil en una gripe leve o moderada.

¿Cómo puede evolucionar la gripe A?

La inmensa mayoría de las personas pasan la gripe con síntomas leves o moderados. Se debe mantener una especial vigilancia de la evolución de los síntomas en personas con enfermedades crónicas descompensadas, niños menores de seis meses y en pacientes de riesgo más elevado (inmunodeprimidos).

¿Cómo podemos actuar para prevenir el contagio?

Las recomendaciones básicas son:

1. Lavarse las manos frecuentemente.
2. Estornudar o toser usando pañuelos desechables.

No está claro si el uso de mascarillas evita la propagación de la epidemia.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas?

La mayor parte de las personas tendrán síntomas leves y acudir al médico no les aportará ningún beneficio. La saturación de los centros de salud y hospitales puede dificultar una correcta atención a personas graves por la gripe o por otros problemas de salud.

Deben solicitar atención médica aquellas personas que tengan dificultad al respirar, dolor importante en el pecho, alteraciones de la conciencia (sensación de aturdimiento o desmayo), que empeoren de forma rápida o después de 7 días del comienzo 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 recomendable evaluación médica. Por ello, las personas sanas que presenten un cuadro gripal sin síntomas de gravedad pueden realizar autocuidados en sus casas. Si uno está enfermo conviene no acudir a lugares muy llenos de gente para evitar contagiar a otras personas.

¿He de tomar algún tratamiento si me pongo enfermo?

Aunque la fiebre no es peligrosa en sí misma, los antitérmicos como el paracetamol o el ibuprofeno pueden ser útiles para aliviar el malestar que produce.

Los medicamentos antivirales han demostrado muy poca eficacia y tienen efectos secundarios. Por ello su uso deberá ser restringido a los pacientes que sufran complicaciones o aquellos con alto riesgo de sufrirlas.

¿Y si estoy embarazada?

Siempre se ha sabido que el embarazo supone un pequeño incremento del riesgo para las complicaciones de la gripe (cualquier tipo de gripe). En caso de fiebre o síntomas de gripe, es recomendable consultar con un profesional sanitario.

El comportamiento sereno, paciente y tranquilo de los pacientes, los medios de comunicación, los profesionales sanitarios, los dirigentes políticos y los cargos con responsabilidad en planificación y gestión del Sistema Nacional de Salud es esencial para que funcionen bien los servicios sanitarios y estos puedan dedicarse a los enfermos que lo necesiten.

Más información en <http://gripecalma.wordpress.com/>

