

---

# **RECOMENDACIONES A LAS CONSELLERIAS Y ORGANISMOS AUTÓNOMOS PARA LA ELABORACIÓN DEL PLAN DE ACTUACIÓN FRENTE A LA PANDEMIA DE GRIPE**

(BORRADOR 04\_09\_09)

---

## INTRODUCCIÓN

El Área de Prevención de Riesgos Laborales de la Dirección General de Administración Autonómica de la Conselleria de Justicia y Administraciones Públicas, como órgano técnico que asesora en materia preventiva a las distintas consellerias y organismos autónomos, así como a los empleados públicos y a los órganos de participación y consulta, ha recibido amplia información de la situación de pandemia de gripe y, sobre todo relativa a medidas preventivas, a través de reuniones de coordinación con la Conselleria de Sanidad y con los servicios de prevención de riesgos laborales de los sectores docente y sanitario. Asimismo, la información es permanentemente actualizada, mediante el acceso a portales específicos, con el objetivo final de disminuir el impacto de la pandemia de gripe A.

En virtud de lo anteriormente expuesto y considerando el papel relevante de los centros de trabajo en la protección de la salud de sus empleados públicos, el Área de Prevención de Riesgos Laborales ha preparado este documento de recomendaciones, adaptado al contenido de la guía difundida por los Ministerios de Sanidad y Política Social y de Trabajo e Inmigración, para facilitar la elaboración del “Plan de Actuación de los centros de trabajo frente a emergencias-Pandemia de Gripe” remitido, a todas las consellerias, por el Director General de Salud Pública de la Conselleria de Sanidad.

La planificación de las actuaciones será especialmente necesaria en los sectores que se consideran “esenciales” para garantizar los servicios básicos de los centros, igual que lo será para garantizar la protección de la salud de los empleados públicos, de acuerdo con el riesgo derivado de la actividad laboral que desarrollen.

La información sanitaria referida a la gripe se puede encontrar en:  
<http://www.san.gva.es>

## **RECOMENDACIONES PARA LA ELABORACIÓN, EN LOS CENTROS DE TRABAJO DEPENDIENTES DE LAS CONSELLERIAS Y ORGANISMOS AUTÓNOMOS, DE UN PLAN DE ACTUACIÓN EN CASO DE PANDEMIA**

### **RECOMENDACIONES GENERALES**

El plan debe contener las medidas (siguiendo las recomendaciones que se den en cada momento por la autoridad sanitaria). que permitan proteger a los empleados públicos que puedan verse expuestos al riesgo de contagio

Se debe hacer un análisis de la situación y de los recursos con los que se cuenta, en cada centro de trabajo.

Hay que designar, en cada centro de trabajo, un coordinador y un equipo para la elaboración del plan de actuación, su actualización y su seguimiento, teniendo en cuenta el asesoramiento del Área de Prevención de Riesgos Laborales y la participación y consenso de los representantes de los empleados públicos. En este sentido, los órganos de representación, consulta y participación de los empleados públicos deberán sumar sus esfuerzos para la preparación de las medidas específicas que los centros de trabajo deben valorar y, en su caso, ir desarrollando para prepararse frente a los efectos de una pandemia de gripe. Muchas de estas medidas deben adaptarse a las características específicas de cada tipo de centro.

Las actuaciones a planificar deben asegurar que las funciones esenciales del centro de trabajo pueden continuar, además de prever la protección de la salud y seguridad de los empleados públicos.

Estas actuaciones se encuentran incluidas en los siguientes apartados:

1. Preparación para el impacto de una pandemia en el centro de trabajo

2. Preparación para el impacto de una pandemia en sus empleados públicos
3. Establecimiento de medidas de contingencia para la pandemia
4. Asignación de fondos para proteger a los empleados públicos durante la pandemia
5. Formación e información de los empleados públicos y comunicación con ellos
6. Coordinación de esfuerzos con otras organizaciones.

## **1. PREPARACIÓN PARA EL IMPACTO DE UNA PANDEMIA EN EL CENTRO DE TRABAJO**

A- Designar a un coordinador (SGA) y a un equipo (DG/ÁREAS/SERVICIOS/DT) contando con el apoyo y asesoramiento del Área de Prevención de Riesgos Laborales, con responsabilidades y funciones bien definidas para que se ocupen de la planificación y de las labores de respuesta en caso de una pandemia. Este equipo tendrá la función de elaborar y mantener actualizado el plan de actividades específicas (**Plan de contingencia**) con la finalidad de minimizar los efectos de la pandemia.

Las distintas unidades de las consellerias y organismos autónomos, pueden desarrollar los siguientes apartados, siguiendo el modelo propuesto por el Área de Prevención de Riesgos Laborales:

- a) actividades o servicios esenciales y no esenciales
  - servicios esenciales relacionados con la pandemia
  - servicios esenciales no relacionados con la pandemia

- servicios no esenciales
- personal mínimo necesario para mantener los servicios esenciales

b) identificación de recursos

- recursos humanos disponibles
- recursos humanos que podrían cederse a otras unidades caso de ser necesario o, en su caso, ser cedidos de otras unidades
- necesidades de recursos materiales relacionados directamente con la pandemia.

B- Determinar quiénes son los empleados públicos esenciales y servicios fundamentales que necesitará durante una pandemia para no interrumpir el funcionamiento del centro.

C- Identificar los documentos esenciales para el centro y asegurar que se ha designado suficiente personal para acceder a ellos en caso de necesidad.

D- Buscar información actualizada y fiable sobre la pandemia y las medidas a adoptar en cada fase. En la Comunitat Valenciana, esta información puede consultarse en <http://www.san.gva.es/>

E- Elaborar un censo de los centros dependientes cada conselleria u organismo autónomo que desarrollen actividades esenciales para la comunidad, con los siguientes datos:

- identificación del centro, incluyendo dirección postal
- actividad esencial que desarrolla

- número de empleados públicos total y mínimo para el desarrollo de las actividades esenciales
- identificación de una persona de contacto del centro para coordinación de las actividades relacionadas con la lucha contra la pandemia

Este censo permite, entre otros objetivos, identificar los centros que puedan requerir medidas especiales para asegurar la continuidad de su actividad y estimar la población a la que deberán aplicarse medidas específicas que en su caso se acuerden, como la vacunación. En el ámbito de la administración pública estas actividades esenciales son principalmente la atención sanitaria o sociosanitaria, los servicios sociales, la educación y la seguridad y protección civil, sin perjuicio de otros sectores de ámbito general como son la energía y agua, los transportes y comunicaciones o la distribución de alimentos.

F- Designar a una persona de contacto en cada conselleria (SGA) u organismo autónomo, con el objeto de informar semanalmente al Área de Prevención de Riesgos Laborales de la incidencia de casos en los empleados públicos de I.L.T. por gripe A para su posterior traslado a la Dirección General de Salud Pública de la Conselleria de Sanidad.

## **2. PREPARACIÓN PARA EL IMPACTO DE UNA PANDEMIA EN LOS EMPLEADOS PÚBLICOS**

A- Prever las actuaciones necesarias para garantizar la continuidad de los servicios fundamentales en los centros de trabajo ante la ausencia de empleados públicos durante una pandemia por la enfermedad personal o de la familia

B- Establecer reglas para modificar la frecuencia y el tipo de contacto de persona a persona (como apretones de manos, reuniones, etc.)

C- Facilitar y alentar el cumplimiento de la vacunación de la gripe estacional a aquellos empleados públicos incluidos en los grupos establecidos por las Autoridades Sanitarias.

D- Identificar a empleados públicos clave con necesidades especiales y asegurarse de que dichas necesidades sean incluidas en el plan de preparación del centro

### **3. ESTABLECIMIENTO DE MEDIDAS DE CONTINGENCIA PARA LA PANDEMIA**

A- Establecer pautas para prevenir la propagación de la gripe en el lugar de trabajo (promover medidas higiénicas, por ejemplo, la higiene respiratoria y el cubrirse al toser). **(Ver Anexo de información general)**

B- Determinar las formas de transferir los conocimientos importantes del centro a empleados clave.

### **4. ASIGNACIÓN DE FONDOS PARA PROTEGER A LOS EMPLEADOS PÚBLICOS DURANTE LA PANDEMIA**

A- Poner a disposición de los empleados públicos suficiente material para el control de la infección (como productos para la higiene de las manos, pañuelos desechables y papeleras para tirarlos) en cada uno de los oficinas y lugares de trabajo.

B- Asegurarse de que los empleados públicos tienen información de cómo acceder a consultas y consejos médicos durante la pandemia.

### **5. FORMACIÓN E INFORMACIÓN DE LOS TRABAJADORES Y COMUNICACIÓN CON ELLOS**

A- Establecer y difundir programas y materiales con información básica sobre la pandemia (que incluyan los signos y síntomas de la gripe y las formas de contagio), así como estrategias de protección y respuesta (que incluyan la higiene de las manos, cubrirse al toser y estornudar y planes de contingencia). **(Ver Anexo de información general)**

B- Prever situaciones de temor y ansiedad entre los empleados, rumores e información errónea y establecer el correspondiente plan de comunicación.

C- Asegurarse de que los métodos de comunicación sean adecuados en lo cultural y lo lingüístico.

D- Mantener a los empleados informados sobre el plan de preparación y respuesta para la pandemia.

E- Ofrecer información sobre las páginas web, teléfonos de consulta, etc, de los Servicios de Salud Pública de la Comunitat Valenciana a los empleados públicos.

## **6. COORDINACIÓN DE ESFUERZOS CON OTRAS ORGANIZACIONES**

A- Colaborar con las Autoridades Sanitarias, los servicios de salud pública de la Comunitat Valenciana y los estatales, así como con protección civil, a fin de participar en los procesos de planificación (vacunas...), darles a conocer el plan de preparación para una pandemia que tiene la conselleria/organismo autónomo y su capacidad de respuesta

B- Informar a los servicios de salud pública de la Comunitat Valenciana y estatales, así como a protección civil, sobre los recursos y los servicios con los cuales se podría contribuir desde la conselleria/organismo autónomo durante la pandemia a minimizar o responder a los efectos de la misma.

## **RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA LA ELABORACIÓN Y ACTUALIZACIÓN DEL PLAN DE ACTUACIÓN**

### **1- Controlar la propagación de la enfermedad y la afectación de los empleados públicos en el puesto de trabajo**

Para que una persona se infecte del virus de la gripe debe existir una cadena de transmisión (la fuente-enfermo de gripe-, la vía de transmisión -aire y objetos infectados- y el receptor). Por lo tanto, las medidas para impedir la propagación son las que romperán la cadena.

Estas medidas preventivas son las siguientes:

#### **Medidas ambientales:**

- Garantizar el cumplimiento de la limpieza de superficies con los productos habituales
- Promover que los lugares de trabajo estén debidamente ventilados
- Asegurar el suministro suficiente de productos habituales para la higiene de las manos, pañuelos y recipientes para su eliminación en el centro de trabajo

#### **Medidas organizacionales:**

- Facilitar la ausencia del centro de trabajo de los empleados públicos con síntomas de gripe.

- Divulgar información a los empleados públicos sobre medidas higiénicas
- Difundir e implantar pautas de actuación ante situaciones de contacto directo (p. ej.: darse la mano, lugar donde sentarse en las reuniones, facilitar que la distancia entre las personas sea de más de un metro).
- Informar a los empleados públicos sobre la situación de pandemia y establecer mecanismos de comunicación permanente durante el tiempo de duración de la misma:
  - Facilitar la divulgación y el acceso de la información básica de la pandemia, (p. ej.: la higiene de las manos, protocolo de actuación ante la manifestación de síntomas como tos y estornudo).
  - Anticiparse al miedo y la ansiedad potenciales de las personas, los rumores y la información errónea.
  - Asegurarse de que la información llegue a todos los empleados públicos independientemente del tipo de trabajo, jornada o centro.
  - Informar a los empleados públicos del plan elaborado de actuación y respuesta frente a la pandemia.
- Adoptar las medidas específicas divulgadas por la autoridad sanitaria, en función del nivel de riesgo de enfermar, según la actividad laboral realizada.

### **Medidas individuales:**

Medidas dirigidas a los empleados públicos destinadas a protegerse ellos mismo y a sus compañeros del contagio

- Fomentar la vacunación de empleados públicos contra la gripe de acuerdo con las recomendaciones específicas de la autoridad sanitaria en cada momento.

- Identificar los empleados públicos con necesidades específicas e incorporar éstas dentro del plan de preparación.
- Facilitar la ausencia de su puesto de trabajo a los empleados públicos si se sospecha que está enfermo o enferme en su puesto de trabajo

## **RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS SEGÚN EL NIVEL DE RIESGO PARA LOS EMPLEADOS PÚBLICOS SEGÚN LA ACTIVIDAD LABORAL**

El nivel de riesgo depende, en parte, de la necesidad de mantener la proximidad con personas potencialmente afectadas por el virus.

1. Ocupaciones con nivel de riesgo bajo (no existe riesgo derivado de la actividad laboral): Todos los trabajos que **no** incluyen la atención al público **de manera frecuente ni continuada**.
2. Ocupaciones con riesgo medio: ocupaciones que requieren del contacto frecuente **a menos de un metro** con personas presumiblemente no afectadas (compañeros de trabajo, público en general, alumnos...).
3. Ocupaciones con riesgo alto: ocupaciones con **contacto con personas diagnosticadas o con sospecha de sufrir la enfermedad**. Ej.: médicos/médicas y personal de enfermería que atienden directamente a personas afectadas, personal de transporte de emergencias de personas con sospecha de sufrir la enfermedad...).
4. Ocupaciones con riesgo muy alto: **ocupaciones con altas exposiciones a concentraciones altas de virus en el marco de procedimientos específicos médicos o de laboratorio**. Ej.: técnicos de laboratorio que trabajen con el virus, procedimientos que supongan generación de aerosoles (maniobra de

reanimación, intubación, toma de muestras respiratorias, ventilación manual, aspiración nasofaríngea, broncoscopia, nebulizaciones, inducción del esputo, fisioterapia torácica, cuidado de traqueotomía, cirugía y procedimientos post mortem en los que se utilizan instrumentos que funcionan a alta velocidad, algunos procedimientos dentales...).

### **Recomendaciones para tareas con nivel de riesgo bajo y medio de contagio.**

Recomendaciones higiénicas generales para la población:

Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de uno solo uso al toser o estornudar

Desechar, una vez utilizados, los pañuelos de uno solo uso en la papelera

Toser o estornudar en la parte superior de la manga si no se dispone de pañuelos de un solo uso.

Lavarse las manos regularmente con agua y jabón y, especialmente, después de toser, estornudar o de haber utilizado un pañuelo. Lavarse las manos al llegar al trabajo y al llegar a casa.

Quedarse en casa si se está enfermo.

Procurar mantenerse a más de 1 metro de distancia del resto de personas.

### **Recomendaciones para tareas con riesgo alto y muy alto de contagio:**

Además de las recomendaciones anteriores, para los empleados públicos con este nivel de riesgo, se deberán seguir las recomendaciones de la autoridad sanitaria específicas de cada momento.

## ANEXO

### INFORMACIÓN GENERAL

(Obtenida de <http://www.msps.es> y <http://www.gva.es> )

- **¿Qué es la gripe?**

La gripe es una enfermedad infecciosa que produce fundamentalmente síntomas respiratorios, está causada por un virus y se contagia muy fácilmente.

- **¿Qué es la gripe por el nuevo virus A (H1N1)?**

La gripe por el nuevo virus A (H1N1) (que empezó llamándose gripe porcina y "nueva gripe" y que ahora se le llama Gripe pandémica (H1N1) 2009) la produce un nuevo subtipo del virus de la gripe frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados y hay muchas personas que estarán en riesgo de contraerlo. En contraste, muchas personas tienen inmunidad frente a los virus de la gripe estacional (la gripe que se presenta fundamentalmente en invierno todos los años) por lo que la población susceptible de infectarse es menor.

- **¿Tiene relación el nuevo virus de la gripe A (H1N1) con los virus de la gripe porcina?**

Las aves y los cerdos, entre otros animales, tienen como nosotros la enfermedad de la gripe pero cada uno tiene sus virus específicos. El hecho de que los seres humanos estemos cerca de aves y cerdos, permite que, en ocasiones, se combinen entre sí virus de la gripe de distintas especies dando lugar a subtipos nuevos. Según la información de la que disponemos, el nuevo virus de la gripe A (H1N1) es una

combinación de 2 virus porcinos (que afecta a los cerdos) y además tenían ya partes de virus aviar (específico de aves) y virus humano.

- **¿Qué es una pandemia de gripe?**

Una pandemia es una epidemia que afecta al mismo tiempo a muchos países en el mundo, como es el caso de esta gripe. La diferencia entre pandemia y epidemia está básicamente en la magnitud que alcanza: Cuando una enfermedad afecta a un número de individuos superior al esperado en una población durante un tiempo determinado se dice que hay una epidemia; si esto se extiende a varios países o incluso a todo el mundo, se trata de una pandemia.

- **¿Qué significa que estamos en fase 6 de alerta de pandemia?**

El pasado 11 de junio, la Organización Mundial de la Salud (OMS) decidió elevar el nivel de alerta de pandemia de gripe de la fase 5 a la fase 6; la declaración de esta fase indica que una pandemia mundial está en marcha; esto significa que existe una mayor diseminación de la enfermedad pero no por ello una mayor gravedad. La OMS califica el estado de la nueva gripe como de pandemia moderada basándose en los siguientes motivos:

- La mayoría de las personas se recuperan de la infección sin necesidad de hospitalización ni de atención médica.
- En general, la gravedad en los distintos países parece similar a la observada con la gripe estacional
- Los hospitales y los sistemas de atención de salud de la mayoría de los países han sido capaces de atender, hasta el momento, a todas las personas que lo han requerido.

BORRADOR

## **TRANSMISIÓN**

- **¿Cómo se contagia el virus de la gripe A (H1N1)?**

El contagio, al ser también un virus de la gripe, es como el de la gripe estacional: se transmite de persona a persona, principalmente por el aire, en las gotitas de saliva y secreciones nasales que se expulsan al toser, al hablar o al estornudar. Al estornudar, toser o hablar se emiten pequeñas gotitas de saliva, secreciones nasales que en aquellas personas que padezcan gripe, tendrán virus en su interior. Estas microgotas respiratorias pueden quedar en las manos, en las superficies o dispersas en el aire.

Por tanto, el virus se puede transmitir también indirectamente por tocarse los ojos, la nariz o la boca después de haber tocado las microgotas o secreciones respiratorias procedentes de una persona infectada que han quedado en las manos o depositadas en superficies.

- **¿En qué periodo se puede contagiar el virus?**

El virus se puede transmitir desde 1 día antes de empezar con los síntomas hasta 7 días después.

El virus de la gripe presenta una capacidad máxima de contagio los 3 primeros días desde que empiezan los síntomas pero se puede seguir transmitiendo hasta 7 días después por lo que se recomienda quedarse en casa para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

- **¿Se puede comer carne de cerdo sin problemas?**

Sí. El virus no se transmite por los alimentos. No se contrae la gripe por consumir carne de cerdo o los productos derivados del cerdo.

Para más información se puede consultar la web de la [Organización Mundial de la Salud](#)

## PREVENCIÓN

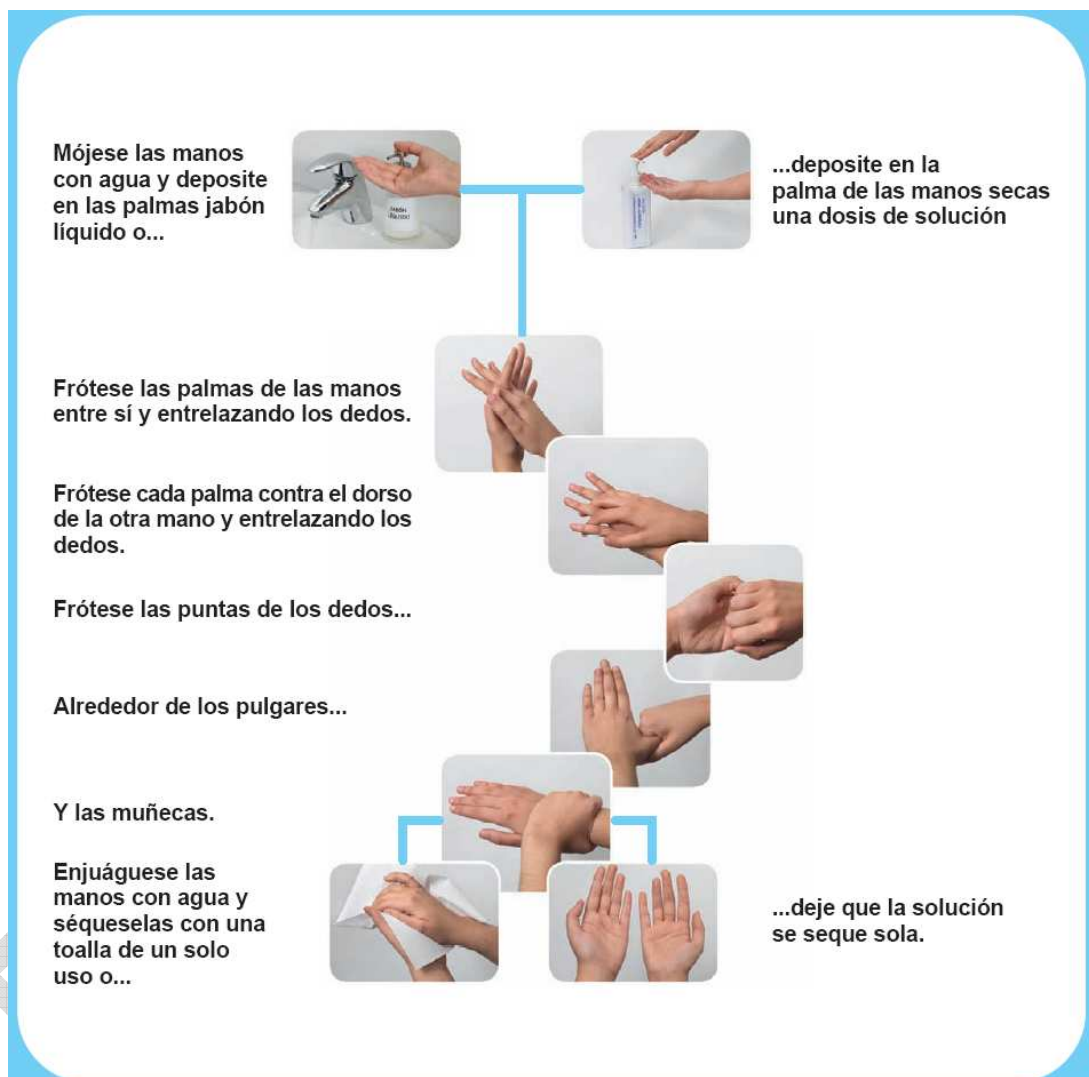
- **¿Qué se puede hacer para evitar el contagio?**

Para prevenir la propagación del virus es importante seguir estos consejos:

Al estornudar, toser o hablar se emiten pequeñas gotitas de saliva, secreciones nasales que pueden quedar en las manos, en las superficies o dispersas en el aire. Por tanto, el virus se puede transmitir también indirectamente por tocarse los ojos, la nariz o la boca después de haber tocado las microgotas o secreciones respiratorias procedentes de una persona infectada, que han quedado en las manos o depositadas en superficies.



- Lavarse las manos con frecuencia: Esta es la principal medida de higiene. (evitar contagiar y ser contagiados): En el caso del virus de la gripe, el lavado de manos frecuente con agua y jabón es suficiente y la utilización de desinfectantes antibacterianos no ofrece ninguna ventaja añadida.



- Las gotitas que se emiten al estornudar, toser o hablar pueden quedarse en las manos donde el virus puede sobrevivir unos minutos (menos de 5 minutos): por eso es importante el lavado de manos.
- También pueden depositarse en superficies (de muebles, pomos, objetos...) donde el virus puede permanecer de horas a días: por eso es importante limpiar más frecuentemente (a diario) estas superficies con los productos de limpieza habituales.
- Taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y justo después tirar el pañuelo usado a la basura. Se debe evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Boca y nariz tapadas al estornudar o toser.

#### Otras Medidas:

- Si se está enfermo, evitar contagiar a otras personas siguiendo los consejos de los profesionales sanitarios.
- Evitar los besos y contacto muy cercano, así como compartir vasos, cubiertos y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.
- Duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa y evita las bebidas alcohólicas y el tabaco.
- Si tienes síntomas de la enfermedad sigue las indicaciones de tu [Comunidad Autónoma](#).

- **¿Existen medidas preventivas específicas para las personas con mayor probabilidad de desarrollar complicaciones?**

Las medidas son las que se dan para toda la población, si bien deben extremar estas recomendaciones. Es importante también estar manteniendo bien informado para conocer las medidas que se puedan adoptar en cada momento.

- Siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias (sujetas a actualización según se disponga de nueva información, <http://www.msps.es>), en la actual situación epidemiológica no se recomienda el uso de mascarillas de ningún tipo a la población general, ya que:
  - no existe evidencia científica sobre su efectividad
  - pueden proporcionar una falsa sensación de seguridad y hacer que se abandonen las medidas higiénicas de protección personal recomendadas
  - su eficacia potencial depende de que se utilicen correctamente
  - pueden fomentar rechazos a terceros, inconvenientes e inútiles debido a que aumentan, a menudo injustificadamente, la percepción de vulnerabilidad
  - ningún organismo internacional (OMS, CDC, ECDC entre otros) recomienda en el momento actual el uso de mascarillas a la población general.

- En el caso de los trabajadores sanitarios y otros trabajadores que desarrollen alguna actividad en la que pudieran estar expuestos al virus de la gripe, el uso de EPI debe basarse en la correspondiente evaluación de riesgos, siguiendo las recomendaciones para la prevención y control de la infección en centros sanitarios ante casos de infección por el nuevo virus de la gripe A(H1N1).

## **SÍNTOMAS**

- **¿Cuáles son los síntomas de la gripe A (H1N1)?**

Los síntomas son similares a los de cualquier gripe: fiebre (más de 38°C), tos y malestar general. También se puede tener dolor de cabeza, dolor de garganta, estornudos, dolores musculares y, a veces, diarrea y vómitos.

Lo más frecuente es que la gripe evolucione favorablemente en 2-4 días aunque se pueda continuar con tos una semana y sentir cansancio durante las semanas siguientes al inicio de la enfermedad. Dado que es un virus nuevo aún no se ha determinado con exactitud la severidad del cuadro clínico que produce aunque, hasta el momento la enfermedad es leve en la mayoría de los casos.

- **¿La gripe puede ser grave en algún caso?**

Al igual que en la gripe estacional, esta gripe puede ser grave en algunos casos. Hasta ahora los grupos que parecen presentar mayor probabilidad de sufrir complicaciones son:

Las personas de cualquier edad con:

- Enfermedades del corazón (excepto hipertensión).
- Enfermedades respiratorias crónicas.
- Diabetes en tratamiento con fármacos.
- Insuficiencia renal moderada-grave.
- Enfermedades de la sangre como hemoglobinopatías o anemias si son moderadas o graves.
- Personas sin bazo.
- Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas.
- Enfermedades neuromusculares graves.
- Inmunosupresión (incluida la del VIH-SIDA o las producidas por fármacos, o las de las personas transplantadas).
- Obesidad mórbida (índice de masa corporal de 40 o más).
- Los menores de 18 años que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico (aspirina).
- Las embarazadas: En el embarazo el sistema inmune está disminuido de manera natural, por eso hay más posibilidad de tener gripe y desarrollar complicaciones.

Es posible que más adelante, con los datos del seguimiento de la pandemia, se identifiquen otros grupos de población con más probabilidad de desarrollar complicaciones.

- **¿Qué tenemos que hacer si tenemos síntomas de gripe?**

En la mayor parte de los casos la gripe se cura sola y no hay que tomar ninguna medida especial, salvo las habituales: beber líquidos en abundancia (agua, zumos...), utilizar los antitérmicos y analgésicos habituales como el paracetamol y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse para evitar así también contagiar a otras personas. Es importante extremar las medidas de higiene.

Las personas con síntomas leves pero que pertenezcan a alguno de los grupos con mayor posibilidad de sufrir complicaciones (embarazadas, enfermedades crónicas, inmunodepresión, etc.) deben ponerse en contacto con los servicios sanitarios siguiendo las indicaciones de su CCAA.

También debe contactar con los servicios sanitarios lo antes posible cualquier persona que presente alguno de los siguientes síntomas ya que pueden indicar progresión hacia una gripe más grave:

- Dificultad para respirar.
- Sensación de que le falta el aire.
- Dolor torácico.
- Aspecto azulado o amoratado de piel y labios.
- Mareo o alteraciones de la conciencia.
- Empeoramiento repentino.
- Empeoramiento pasados ya 7 días de enfermedad.
- Otros síntomas diferentes de los habituales de la gripe.

En niños, signos que pueden indicar peligro son: respiración acelerada, dificultad para respirar, dificultad para despertarse o no tener ganas de jugar.

- **¿Cuántas personas infectadas por este nuevo virus A (H1N1) hay en España?**

Se pueden consultar los datos actualizados en la web del Ministerio de Sanidad y Política Social:

## **GRUPOS ESPECÍFICOS**

- **¿Tienen las personas mayores de 65 años sanas más probabilidad de sufrir complicaciones a causa de esta gripe?**

Los mayores de 65 años sanos, hasta ahora, no han demostrado tener más probabilidad de sufrir complicaciones. Estudios realizados indican que tienen un cierto grado de protección probablemente por haber estado expuestos a virus de características similares anteriormente, no obstante, los expertos reevalúan diariamente las indicaciones para cada grupo de población ya que éstas pueden variar a lo largo de la pandemia.

- **¿Qué puedo hacer para protegerme/evitar contagiarme si estoy embarazada?**

Las embarazadas son más susceptibles a todas las infecciones porque su sistema inmunitario está disminuido de manera natural. Por este motivo y en relación a la Gripe, es importante que cumpla de manera continuada las [mismas medidas](#)

[preventivas que la población general.](#) Si esta embarazada, evite el contacto cercano con personas enfermas.

- **¿Qué debo hacer si estoy embarazada y he estado en contacto con un enfermo de Gripe A (H1N1)?**

Todos hemos podido estar en contacto con enfermos de la gripe A (H1N1). Sin embargo, si ha estado en estrecho contacto con alguien que ha desarrollado una gripe A, entre un día antes de desarrollar los síntomas y hasta 7 días después del inicio de los mismos debe ponerse en contacto con su médico/ servicio sanitario lo antes posible para que valore su situación.

- **¿Qué ocurre si, a pesar de todas las precauciones se infecta con el nuevo virus de la gripe A (H1N1) una mujer embarazada?**

La mayoría de mujeres embarazadas que han pasado la gripe han tenido sólo síntomas leves. Pero durante el embarazo, y especialmente en el segundo y tercer trimestre, existe un mayor riesgo de complicaciones asociado al nuevo virus de la gripe. Este riesgo aumentado se ha observado en pandemias anteriores y en la gripe estacional. Por ello, si está embarazada y comienza con síntomas de gripe debe ponerse en contacto con su médico/servicio sanitario lo antes posible para que realicen una valoración individual de su caso. La fiebre suele estar presente en el 97 % de los casos de mujeres embarazadas que padecen la gripe A. Si tiene fiebre, debe bajarla de inmediato con paracetamol. Paracetamol es un medicamento seguro en el embarazo y la fiebre se ha asociado a un incremento de defectos del tubo neural cuando ocurren en el primer trimestre de gestación y a otros problemas neonatales. Controlar la fiebre es un objetivo prioritario del tratamiento médico. Aunque en la fase actual de la pandemia por el virus de la gripe A (H1N1) solo se aconseja tomar muestras para confirmar el diagnóstico en los casos graves que

requieren hospitalización. La embarazada constituye una excepción y debe confirmarse el diagnóstico, para evitar un tratamiento innecesario.

- **¿Puedo estar tranquila en el embarazo al tomar antivirales si mi médico me los indica?**

Como sabe el embarazo es una época muy especial en el que un nuevo ser está creciendo en su interior. Por este motivo existen unos límites de seguridad muy estrictos para el uso de medicamentos en embarazadas. Las embarazadas no forman parte de los grupos de prueba de los medicamentos y por lo tanto muchas veces no pueden descartarse totalmente los efectos adversos. Muchas embarazadas han tenido que ser tratadas por complicaciones de la gripe con estos medicamentos y si bien no se han notificado hasta ahora efectos adversos graves, es mejor ser prudentes y solo usarlos cuando una valoración individual cuidadosa nos indique que los beneficios podrán superar los posibles inconvenientes.

- **¿Puede continuarse la lactancia materna si se tiene gripe por nuevo virus A (H1N1)?**

La leche materna contiene anticuerpos que protegen al bebé de numerosas enfermedades. Así, se aconseja mantener la lactancia aunque la madre contraiga la gripe o haya estado en contacto con casos confirmados o sospechosos, o este tomado antivirales por prescripción médica. La cantidad de antiviral que se segrega en la leche materna es insignificante.

Para evitar la transmisión de la gripe al niño, la madre debe ser especialmente cuidadosa con las medidas higiénicas habituales. Y podría usarse una mascarilla ya que si está enferma podría toser durante la toma y sus secreciones alcanzar al bebé. La mascarilla minimiza la posibilidad de que pueda contagiar a otros. En el caso de

que la enfermedad complique la lactancia o el riesgo de transmisión respiratoria de la enfermedad sea muy probable, se recomienda extraer la leche con un dispositivo extractor y administrarla después al bebé.

## DIAGNÓSTICO

- **¿Cómo se diagnostica la gripe?**

Al principio de la epidemia el diagnóstico se hacía mediante pruebas de laboratorio; en fase de pandemia, cuando la aparición de casos es muy elevada ya no es necesario hacer pruebas de laboratorio para confirmar los casos; el diagnóstico lo hará el profesional sanitario basándose en los síntomas que la persona presenta.

Sólo se realizará diagnóstico de laboratorio en hospitalizados y personas con alto riesgo de sufrir complicaciones.

- **¿Cuánto tiempo se necesita para saber si un caso en estudio tiene la gripe?**

En 48 horas puede saberse el resultado de las pruebas de laboratorio, aunque desde que la muestra se obtiene hasta que llega el resultado definitivo, se puede tardar algo más.

## TRATAMIENTO

- **¿Existen medicamentos para el tratamiento de la gripe?**

Sí. El nuevo virus de la gripe se trata como la gripe estacional, con medicamentos que alivien los síntomas: para bajar la fiebre, para la tos, los dolores musculares...

En España se dispone también de tratamientos antivirales que pueden resultar útiles: oseltamivir (Tamiflu®) y zanamivir (Relenza®). Ninguno de estos medicamentos cura. Actúan disminuyendo la duración de la enfermedad en aproximadamente un día y disminuyendo la posibilidad de complicaciones. Por todo ello, actualmente sólo están indicados en personas con gripe que requieran hospitalización o aquellas que, hasta el momento, presentan una mayor probabilidad de sufrir complicaciones.

En estas personas se considera que, ante el diagnóstico de gripe, el beneficio de la administración de estos fármacos supera el riesgo de los posibles efectos adversos que pueden estar presentes en cualquier medicamento.

Como todos los medicamentos, Tamiflu y Relenza, tienen efectos secundarios y contraindicaciones, por tanto, deben ser prescritos siempre por profesionales médicos. El uso irresponsable de estos medicamentos puede contribuir a crear resistencias del virus lo que reduciría su efectividad.

En estos momentos, España cuenta con una reserva de antivirales de más de 15 millones de tratamientos, que ya se están usando en los casos en los que está indicado. Estos medicamentos no se dispensan en las farmacias.

La gripe está causada por un virus, por lo que los antibióticos no están indicados. Sólo son útiles, siempre bajo prescripción médica, en el caso de producirse complicaciones bacterianas.

## VACUNA

- **¿Hay vacuna para el nuevo virus?**

De momento no, pero se está trabajando para producirla y se prevé que pueda estar disponible antes de finalizar el año. Aunque estará lista antes, debe ser probada para ver si es efectiva y para conocer los problemas que pueda conllevar, como se hace con todas las vacunas.

- **¿Qué utilidad tiene la vacuna?**

La vacuna de la gripe no evita en todos los casos que se adquiera la enfermedad pero sí da cierta protección frente a ella y reduce el riesgo de complicaciones, por eso la vacuna estará indicada fundamentalmente en las personas que presentan mayor riesgo de desarrollar estas complicaciones.

- **¿Quién tiene que vacunarse?**

Para el momento en que esté disponible la nueva vacuna se habrá identificado qué grupos de población deben ser inmunizados. Al igual que con la vacuna de la gripe estacional, se priorizará la vacunación a las personas con más posibilidad de desarrollar complicaciones.

- **¿Cuántas vacunas se han encargado?**

El Gobierno, por acuerdo unánime de todas las Comunidades Autónomas, ha encargado vacunas contra el nuevo virus de la Gripe A (H1N1) para 18 millones de

personas. El cálculo se ha efectuado teniendo en cuenta a todas las personas con más probabilidad de sufrir complicaciones y a aquellas que trabajan en servicios esenciales para la comunidad en estas circunstancias.

- **¿Qué tiene esto que ver con la vacuna de gripe estacional?**

Las vacunas que se usan contra la gripe estacional (la gripe que se presenta fundamentalmente en invierno todos los años) no han demostrado eficacia frente al nuevo virus pero se recomienda que todas las personas pertenecientes a los grupos de riesgo habituales se vacunen, como hacen cada año. Cabe la posibilidad de que ambas gripes puedan coincidir en el tiempo.

Como cada año, se desarrollará una campaña de vacunación dirigida a los grupos de población habituales, en fechas similares a las de otras ocasiones, que serán concretadas en breve.

- **¿Quién debe vacunarse contra la gripe estacional?**

Las mismas personas que en años anteriores:

- Personas de edad igual o superior a 65 años. Se hará especial énfasis en aquellas personas que conviven en instituciones cerradas.
- Personas menores de 65 años, que por presentar una condición clínica especial tienen un alto riesgo de complicaciones derivadas de la gripe o porque el padecer la enfermedad pueda provocar una descompensación de su condición médica:
  - Niños/as (mayores de 6 meses) y adultos con enfermedades crónicas cardiovasculares o pulmonares, incluyendo: displasia bronco-pulmonar, fibrosis quística y asma.

- Niños/as (mayores de 6 meses) y adultos con enfermedades metabólicas crónicas, incluyendo: diabetes mellitus; insuficiencia renal; hemoglobinopatías y anemias; asplenia; enfermedad hepática crónica; enfermedades neuromusculares graves o inmunosupresión, incluida la originada por la infección de VIH o por fármacos o en los receptores de transplantes. En este grupo se hará un especial énfasis en aquellas personas que precisen seguimiento médico periódico o que hayan sido hospitalizadas en el año precedente.
- Personas que conviven en residencias, instituciones o en centros que presentan asistencia a enfermos crónicos de cualquier edad.
- Niños/as y adolescentes, de 6 meses a 18 años, que reciben tratamiento prolongado con ácido acetil salicílico, por la posibilidad de desarrollar un síndrome de Reye tras la gripe.
- Mujeres embarazadas, preferiblemente a partir del segundo trimestre del embarazo.
- Personas que pueden transmitir la gripe a aquellas que tienen un alto riesgo de presentar complicaciones:
  - Profesionales sanitarios y parasanitarios, tanto de atención primaria como hospitalaria. Se hará especial énfasis en aquellos profesionales que atienden a pacientes de algunos de los grupos de alto riesgo anteriormente descritos.
  - Personas que, por su ocupación, trabajan en instituciones geriátricas o en centros de cuidados de enfermos crónicos y que tienen contacto directo con los residentes.
  - Personas que proporcionen cuidados domiciliarios a pacientes de alto riesgo o ancianos.

- Personas que conviven en el hogar, incluidos niños/as, con otras que pertenecen a algunos de los grupos de alto riesgo, por su condición clínica especial (citados en el punto 2).
- Otros grupos en los que se recomienda la vacunación:
  - Personas que, por su ocupación, prestan servicios comunitarios esenciales: policías, bomberos, personal de protección civil, etc.
  - Viajeros internacionales: Personas que presentan mayor riesgo de complicaciones de gripe, por su edad o por su condición clínica especial, que no fueron vacunadas durante la temporada gripal, y que se dirigen a zonas tropicales en cualquier época del año o viajen al hemisferio sur entre los meses de abril a septiembre.
  - Así mismo, deberán ser vacunadas de gripe todas las personas que se dirijan a zonas donde existen brotes de gripe aviar altamente patogénicos y puedan estar en contacto estrecho con granjas de aves de corral o con probabilidad de exposiciones intensas a aves.
  - Personas que, por su ocupación, pueden estar en contacto con aves sospechosas o conocidas, de estar infectadas por virus de gripe aviar altamente patogénicos, especialmente:
    - Las personas que están directamente involucradas en las tareas de control y erradicación de los brotes (destrucción de los animales muertos, limpieza y desinfección de las áreas infectadas).
    - Las personas que viven y/o trabajan en granjas de aves donde se han notificado brotes, o se sospecha su existencia.

Esta recomendación deberá actualizarse en función de las evidencias epidemiológicas sobre el patrón de presentación y difusión de la infección por virus de gripe aviar.

## **VIAJES INTERNACIONALES. MEDIDAS EN PUERTOS, AEROPUERTOS Y MEDIOS DE TRANSPORTE.**

- **¿Se puede viajar a otros países?**

Sí. Ni España, ni la Unión Europea, ni su Centro para la Prevención y Control de Enfermedades Europeo (ECDC), ni ningún organismo sanitario internacional como la Organización Mundial de la Salud (OMS) o el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC), recomiendan restringir los viajes a causa de la Gripe A (H1N1).

Esta enfermedad ya ha sido confirmada en muchos países del mundo, por lo que la restricción de los viajes tendría un escaso o nulo efecto en la propagación de la enfermedad.

Las personas que viajen se pueden proteger a sí mismas y a los demás aplicando unas sencillas medidas preventivas de carácter higiénico cuyo objetivo es limitar la propagación de muchas enfermedades transmisibles, incluida la Gripe A (H1N1).

Estas medidas son:

- Lávese las manos regularmente con agua y jabón.
- Tápese la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, justo después tirar el pañuelo usado a la basura y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca y evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

- En caso de presentar alguno de los síntomas de gripe anteriormente descritos, evite contagiar a otras personas. La mayor parte de los casos la gripe se cura sola, con las medidas habituales: beber líquidos en abundancia, (agua, zumos...), utilizar los antitérmicos y analgésicos habituales, como el paracetamol, y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse.
- Después de volver del viaje preste atención a la aparición de dichos síntomas hasta los 7 días siguientes del regreso.

Como recomendación general, las personas enfermas deberían aplazar los viajes previstos y los viajeros que regresen a su lugar de origen y enfermen, deberían buscar la necesaria atención médica.

- **¿Cuáles son las medidas de control en los puertos y aeropuertos?**

En la fase de pandemia en la que nos encontramos no es necesario establecer medidas de contención en puertos o aeropuertos. No obstante, las Autoridades Sanitarias en algunos países pueden hacerle algún tipo de control sanitario tanto a la entrada como a la salida que pudiera retrasar su viaje. El protocolo de actuación sanitaria ante la llegada a España de alguna persona por vía aérea o marítima sospechosa de padecer la enfermedad está permanentemente activado. En ese caso, el personal de Sanidad Exterior dependiente del Ministerio de Sanidad y Política Social, evaluaría al paciente y organizaría su evacuación a un centro sanitario si fuese necesario. Asimismo, ofrecería información sobre la enfermedad y los consejos sanitarios oportunos al resto del pasaje y la tripulación.

- **¿Están previstas medidas de actuación en medios de transporte (aeronaves y buques)?**

Sí. Es posible que se produzcan casos de la enfermedad en medios de transporte, principalmente en buques por tratarse de lugares en los que se concentra un gran número de personas durante un periodo de tiempo más o menos prolongado. En estos casos, usted tiene derecho a ser informado de la situación a bordo antes de embarcar y durante el viaje. Además, las autoridades sanitarias españolas realizarán un seguimiento estricto de la situación ofreciendo las recomendaciones sanitarias adecuadas en cada caso, con el fin de evitar contagios durante el viaje.

**Para más información en relación con viajes internacionales, diríjase a la página web del Ministerio de Sanidad y Política Social.**

## **OTRAS PREGUNTAS**

- **¿Podemos estar tranquilos ante la situación actual?**

Sí. Es importante seguir las [recomendaciones](#) para evitar y enlentecer la propagación del virus. En España, están activadas las medidas de prevención y el Sistema Nacional de Salud está preparado para afrontar esta situación. Los protocolos de actuación están consensuados por el Ministerio de Sanidad y Política Social y las Comunidades Autónomas que se encuentran coordinados entre sí y con los organismos internacionales.

- **¿Por qué algunos países adoptan medidas especialmente llamativas para el control de la infección?**

Las medidas que adopta cada país vienen determinadas por el contexto social, histórico y político además de por las evidencias de la efectividad de las medidas de salud pública. En términos generales no se ha demostrado que las medidas muy estrictas tengan una efectividad más alta en la contención de infecciones como la gripe y las medidas coercitivas en salud pública suelen resultar contraproducentes.

## BASE DOCUMENTAL

*“Guía para la elaboración del Plan de actuación de las empresas o centros de trabajo frente a emergencias- Pandemia de Gripe-“.* Ministerio de Sanidad y Política Social. Ministerio de Trabajo e Inmigración

Portal informativo de la Conselleria de Sanitat sobre Gripe A  
<http://pobgra.sp.san.gva.es/inicio>

*“Lista de preparación en empresas para una pandemia de gripe. U.S. Government avian and pandemic flu information. Department of Health and Human Services”.*  
<http://www.pandemicflu.gov/plan/pdf/SpanishBChecklist.pdf>

*“Recomanacions a les empreses per a la planificació de les mesures d'emergència en cas de pandèmia de grip”.* Departament de Treball. Generalitat de Catalunya