

## ¿Cómo es y qué hacer ante la gripe A?

• ELPERIODICO.COM publica en forma de preguntas y respuestas esta guía para conocer mejor la enfermedad



REDACCIÓN  
BARCELONA

Ha llegado para quedarse. El virus de la gripe A/H1N1 irrumpió en Norteamérica en abril pasado y desde julio ya circula en España por el aire. Eso significa que no hace falta estar junto a un enfermo para contagiarse. Su rápida expansión la propicia que esta variante es desconocida por el sistema inmunitario humano. Afortunadamente, la gran mayoría de las veces no causa una enfermedad grave.

En cuatro meses los científicos conocen ya muy bien el virus, pero desconocen algunas cosas sobre su comportamiento.

Saben que se gestó en el cerdo y todos los detalles de su estructura. Se ha constatado que su expansión es muy rápida, que afecta poco a las personas mayores de 60 años y que en un pequeño número de enfermos causa una grave neumonía. Se ha observado también que quienes sufren una enfermedad respiratoria crónica o asma tienen más riesgo de padecer esta gripe, al igual que quienes sufren obesidad mórbida. Afecta más a las embarazadas que a la población general.

La variante A/H1N1 se ha mostrado hasta el momento bastante benigna, pero como serán millones de españoles los que se pongan enfermos en muy poco tiempo, la epidemia pondrá a prueba seriamente el sistema sanitario

y sacudirá a los centros educativos y a las empresas. Para ayudar a los lectores a afrontar el problema de la mejor manera posible, ELPERIODICO.COM publica en forma de preguntas y respuestas esta guía para conocer mejor la enfermedad y afrontar en buenas condiciones sus consecuencias.

**¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE A?**

**¿CÓMO SE PRODUCE EL CONTAGIO?**

**¿QUÉ MEDIDAS DE HIGIENE DEBEN ADOPTARSE?**

**¿QUÉ HACER SI SE ENFERMA DE GRIPE A?**

**¿SE PUEDE ENFERMAR DE GRAVEDAD A CAUSA DE LA GRIPE A?**

**¿QUÉ PERSONAS HAN DE TENER MÁS CUIDADO CON LA GRIPE A?**

**¿CUÁNDO SE PRODUCIRÁ LA EPIDEMIA DE LA GRIPE A EN ESPAÑA?**

## ¿CUÁNTAS PERSONAS CAERÁN ENFERMAS DE GRIPE A?

## ¿QUÉ HAN DE HACER LAS EMPRESAS?

## ¿HAY VACUNA CONTRA LA GRIPE A?

## ¿CÓMO HA SURGIDO EL VIRUS DE LA GRIPE A?

## ¿SE IMPONDRÁ EL VIRUS DE LA GRIPE A AL ACTUAL VIRUS ESTACIONAL?

## ¿Cuáles son los síntomas de la gripe A?

### **Fiebre muy alta desde el principio. Tos seca y persistente.**

Los síntomas de la gripe A son algo distintos de los que provoca la infección gripal de los últimos inviernos. La gripe antigua suele empezar con fiebre no muy alta, de menos de 39 grados, que va aumentando. Dolor de todos los huesos, sensación de trancazo o gran postración, y dificultad creciente para respirar, son los malestares inmediatos que, en muchos casos, se prolongan entre 10 y 15 días. La gripe A, por el contrario, se inicia con una súbita fiebre de 39 o más grados, provoca un malestar general semejante a la anterior pero añade una tos seca, continua, persistente día y noche, y muy intensa. Esto la convierte en altamente contagiosa, ya que el enfermo lanza constantemente virus al ambiente.

---

## ¿Cómo se produce el contagio?

### **Estando cerca de alguien que estornuda. Tocando un objeto contaminado.**

Los estornudos de un enfermo son la vía más usual de contagio de cualquier gripe, incluida la nueva. De la garganta de la persona infectada brotan unas gotitas llenas de virus que pueden entrar en las vías respiratorias de las personas que se encuentren cerca. Esas mismas gotitas pueden depositarse en objetos, alguien puede luego tocarlos, acercarse la mano a la nariz o la boca y contagiarse. Un infectado puede contagiar el virus desde un día antes de que se manifiesten los síntomas de la gripe hasta siete días después. La temperatura óptima para un virus de la gripe son los 33 grados, la que tenemos en el interior de las narices en invierno.

---

## ¿Qué medidas de higiene deben adoptarse?

### **Taparse la boca al estornudar. Lavarse las manos a menudo.**

Nunca se debe toser o estornudar sin taparse la boca, para evitar proyectar hacia los demás las gotitas llenas de virus. Lo correcto es cubrir la boca con un pañuelo de papel y tirarlo a la basura. Si no se dispone de uno, lo mejor es taparse la boca con las manos y luego lavárselas. Tanto si se está enfermo como si no, es conveniente lavarse las manos a menudo, sobre todo después de estornudar, ir en transporte público, tocar un carro de la compra, un teléfono, un ordenador, el pomo de una puerta u otros objetos susceptibles de estar contaminados. También conviene limpiar más frecuentemente las mesas, los pomos de las puertas y otros objetos que se toquen mucho.

---

## ¿Qué hacer si se enferma de gripe A?

### **Abrigarse y quedarse en casa.**

La mayor parte de las veces la gripe se cura sola, por la acción del propio sistema inmunitario. Para ayudar a superarla deben tomarse las medidas habituales: abrigarse, no salir de casa para no contagiar a los demás, beber agua y zumos en abundancia para rehidratarse, comer alimentos sanos y tomar analgésicos como el paracetamol para aliviar el dolor y el malestar. Es necesario acudir al médico cuando se produzcan síntomas de importancia, como tos con expulsión de sangre o grandes problemas para respirar. No hay que tomar antivirales si no los receta el médico. La toxicidad de esos medicamentos es alta y solo son efectivos los primeros dos días del contagio.

---

## ¿Se puede enfermar de gravedad a causa de la gripe A?

## **Unos pocos infectados padecen una neumonía grave.**

Aunque la inmensa mayoría de las veces los virus de la gripe causan una enfermedad leve, cualquier gripe puede ser grave para grupos vulnerables de la población, como las personas con enfermedades crónicas (respiratorias, cardiovasculares, inmunodepresión). Pero lo que más preocupa a los médicos de la gripe A es que algunos infectados desarrollan un tipo de neumonía grave que infiltra a los dos pulmones y, en pocos días, el enfermo empeora y sufre insuficiencia respiratoria. Los científicos intentan averiguar por qué a un pequeño grupo de infectados la nueva gripe les provoca esa neumonía tan rápida y grave.

---

## ¿Qué personas han de tener más cuidado con la gripe A?

### **Las embarazadas, los grandes obesos y los enfermos crónicos.**

De entre las personas infectadas por el virus de la gripe A, las mujeres embarazadas están teniendo más problemas que el conjunto de la población. Esto sucedió ya en anteriores pandemias y se debe a los cambios que experimenta el sistema inmunitario durante la gestación.

Un grupo que también está sufriendo más complicaciones que la media es el de los grandes obesos, aquellas personas cuyo índice de masa corporal es superior a 40.

El tercer segmento de población que debe tener un especial cuidado es el de los enfermos crónicos. A la cabeza de las enfermedades crónicas con mayor riesgo de complicaciones figuran las cardiovasculares (excluyendo la hipertensión) y las respiratorias. La lista sigue con la diabetes (tipo 1 y 2), la insuficiencia renal grave, las hemoglobinopatías y las anemias graves, la asplenia (falta de bazo), la enfermedad hepática crónica avanzada y las enfermedades neuromusculares graves. Los pacientes con el sistema inmunitario afectado (por el VIH, por trasplante o por fármacos) y los enfermos tratados con quimioterapia también corren un mayor riesgo.

Las personas que pertenezcan a cualquiera de estos tres grupos deben acudir al médico en cuanto se manifiesten los primeros síntomas de la gripe. De esta forma, si el facultativo lo considera conveniente podrán ser tratados con antivirales, que solo son efectivos cuando la infección empieza.

---

## ¿Cuándo se producirá la epidemia de la gripe A en España?

### **El pico de la epidemia podría llegar a finales de este mes.**

Los epidemiólogos consideran probable que se produzca un pico de gripe A a finales de este mes de septiembre o primeros de octubre. La epidemia iniciaría luego una curva descendente hasta diciembre, el mes en que hasta este año se ha manifestado con mayor fuerza la gripe estacional.

---

## ¿Cuántas personas caerán enfermas de gripe A?

### **La nueva gripe afectará hasta un 30% de la población.**

Los modelos matemáticos con los que el Centro de Control de Enfermedades de Atlanta (EEUU) y el Servicio Nacional de Salud del Reino Unido intentan precisar el alcance de la pandemia del virus A/H1N1 trazan dos hipótesis que coinciden en lo sustancial: la nueva gripe afectará en Occidente a entre un 15% y un 30% de la población. Aunque el análisis de lo sucedido en varios países del hemisferio sur permite prever que la cifra más probable sea la del 20%, las autoridades sanitarias catalanas y españolas trabajan con la hipótesis de que pueda infectarse el 30% de la población general y hasta el 40% de los trabajadores, porcentajes muy por encima de los que se han alcanzado los últimos años con la gripe estacional.

---

## ¿Qué han de hacer las empresas?

### **Los trabajadores con síntomas deben irse a casa.**

Los empresarios deben facilitar la ausencia de los empleados del puesto de trabajo desde el momento en que noten los primeros síntomas gripales y empiecen a estornudar, toser o sentir escalofríos. También han de ventilar bien los locales y eliminar los objetos difíciles de limpiar a fondo.

Para evitar los efectos económicos negativos de la pandemia, los empresarios deben adelantar las

necesidades de materias primas, preparar a personal sustituto y evaluar si va a ser necesario incrementar la producción, en caso de dedicarse a alguna actividad o servicio que sea de gran necesidad social. También se deberá definir qué puestos de trabajo suponen un riesgo alto, medio o bajo de sufrir la gripe. El contacto con público es un factor de riesgo. Se considera que los médicos, el personal de enfermería, los maestros y los conductores de transportes públicos están en un riesgo alto de contraer el nuevo virus gripal.

---

## ¿Hay vacuna contra la gripe A?

### **La vacunación contra la nueva gripe empezará en octubre.**

El desarrollo de la vacuna contra la nueva gripe ha batido récords. Desde que se aisló el virus a finales de abril hasta que han sido fabricadas las primeras dosis a finales de agosto apenas han pasado cuatro meses, un plazo mínimo si se tiene en cuenta que el A/H1N1 es un virus totalmente nuevo y no una ligera mutación de uno anterior.

El problema es que, a pesar de la rapidez con la que han trabajado los laboratorios, su capacidad de fabricación no es infinita. Así, la punta de la epidemia puede producirse en septiembre, mientras que el inicio de la vacunación contra la nueva gripe no se prevé en España hasta finales de octubre o principios de noviembre. De momento, durante la segunda quincena de septiembre se efectuará la vacunación contra la gripe estacional, que no protege de la nueva gripe.

Los grupos prioritarios para la vacunación de la gripe A son los enfermos crónicos, las mujeres embarazadas, el personal sanitario y el de los servicios esenciales, es decir, fuerzas y cuerpos de la seguridad del Estado, bomberos y servicios de Protección Civil.

---

## ¿Cómo ha surgido el virus de la gripe A?

### **Del cerdo a los humanos tras una recombinación.**

Una característica fundamental del virus de la gripe es su capacidad de combinar fragmentos de distintas cepas, lo que le da una gran variabilidad y renovadas posibilidades de parasitar distintas especies de animales. El nuevo virus de la gripe incorpora fragmentos del genoma de hasta cuatro variantes distintas: una aviaria, dos porcinas y otra humana. Todos esos virus distintos infectaron cerdos y se recombinaron, probablemente en varias fases. Una vez formado en el cerdo, el virus A/H1N1 saltó en Norteamérica a un humano y éste contagió a más humanos. La facilidad de contagio en nuestra especie se debió a que parte de sus componentes eran de una variante humana. Este nuevo virus causa, en general, gripes poco virulentas pero no se puede descartar que alguna mutación pueda hacerlo más agresivo.

---

## ¿Se impondrá el virus de la gripe A al actual virus estacional?

### **Lo más probable es que en el 2010 ya solo tengamos gripe A.**

La coincidencia de dos virus gripales en un mismo tiempo y territorio suele conducir a la eliminación del más antiguo y debilitado. Y a partir de entonces prevalece el más fuerte. Los epidemiólogos prevén que en los próximos meses el A/H1N1 cause entre el 70% y el 90% de las infecciones de gripe que se produzcan en España y que a lo largo del año próximo se imponga totalmente.

El anterior virus gripal pandémico, surgido en 1967, es el que infectó en todo el mundo el invierno pasado. En su inicio, hace 42 años, produjo un aumento de la mortalidad, pero su agresividad ha ido decayendo a medida que el sistema inmunológico humano lo ha conocido e identificado. La industria, además, ha elaborado vacunas con sus pequeñas mutaciones anuales.

El virus de la gripe ha demostrado desde hace un siglo que siempre cumple el mismo ciclo: cada 30 o 40 años aparece una nueva variante que desplaza a la anterior, causa una pandemia que dura dos o tres años y se estabiliza.

---