

## **Gripe pandémica**

Datos que debe conocer acerca de la gripe pandémica

## ¿De qué trata este folleto?

Este folleto proporciona información acerca de la gripe pandémica. Responde a 10 importantes preguntas relativas a una pandemia de gripe. Esta información le ayudará a estar mejor preparado para un posible brote epidémico de gripe.

Contenido

Página

Pregunta 1 ¿Qué es la gripe pandémica?

Pregunta 2 ¿Cómo se origina la gripe estacional?

Pregunta 3 ¿Cómo se origina la gripe pandémica?

Pregunta 4 ¿Cuál es la diferencia entre la gripe estacional y la gripe pandémica?

Pregunta 5 ¿Es seguro que se vaya a producir una pandemia de gripe?

Pregunta 6 ¿Cómo se está preparando Países Bajos?

Pregunta 7 ¿Qué posibilidades tengo de infectarme?

Pregunta 8 ¿Existen medicamentos o vacuna contra la pandemia de gripe?

Pregunta 9 ¿Cómo puedo evitar infectarme?

Pregunta 10 ¿Qué debo hacer si desarrollo síntomas de gripe?

## Pregunta 1

### ¿Qué es la gripe pandémica?

Gripe pandémica significa que un gran número de personas de todo el mundo desarrollan el mismo tipo de **gripe**. Una **pandemia de gripe** se propaga en pocos meses y hace que un gran número de personas enfermen gravemente. Algunas personas pueden incluso morir como resultado de la gripe.

Se estima que 1 de cada 3 personas enfermará si se produce un brote de gripe pandémica. Nadie puede predecir cuántas personas enfermarán gravemente o morirán.

Una pandemia de gripe se produce aproximadamente cada 10 a 50 años. Durante el siglo XX hubo 3 pandemias de gripe graves.

- La gripe española (1918)
- La gripe asiática (1957)
- La gripe de Hong Kong (1968)

### **Pandemia de gripe**

En caso de una pandemia de gripe, un gran número de personas de todo el mundo desarrolla el mismo tipo de gripe en un corto espacio de tiempo. La enfermedad está causada por un nuevo virus de la gripe. A la pandemia de gripe también se le puede llamar epidemia mundial de gripe.

### **Gripe**

La gripe es una enfermedad. Las personas con gripe a menudo tienen síntomas como un aumento brusco de la temperatura, secreción nasal, dolor de garganta, dolor de cabeza y dolor muscular. La gripe está causada por el virus de la gripe, que penetra en nuestro cuerpo a través de la nariz o de la boca. El virus de la gripe se propaga por el aire y se transmite a través del moco (nasal) y las gotitas de saliva.

## Pregunta 2

### ¿Cómo se origina la gripe estacional?

La gripe estacional, también conocida como gripe común, está causada por un **virus de la gripe** existente. Cada año, el virus de la gripe existente muta un poco, aunque básicamente sigue siendo el mismo.

Muchas personas ya han estado en contacto con el virus existente y han desarrollado **resistencia** a este virus. Esto significa que no todo el mundo enfermará y que el virus es incapaz de propagarse rápidamente.

Si un virus de la gripe existente muta, hay tiempo suficiente para desarrollar una **vacuna** (vacuna antigripal) contra el virus. La vacuna puede prevenir que un gran número de personas enfermen.

#### **Virus de la gripe**

Un virus de la gripe es una pequeña partícula que causa la gripe. El virus puede mutar, lo que significa que se pueden desarrollar varias clases diferentes de virus de la gripe. Podría contraer de nuevo la gripe con cada tipo.

#### **Resistencia**

Resistencia significa la capacidad que tiene su cuerpo para protegerle contra la enfermedad. Si está usted infectado con un virus de la gripe, su cuerpo produce anticuerpos contra este virus. Si se vuelve a infectar con el mismo tipo de virus, estos anticuerpos garantizan que se pondrá menos enfermo, o incluso que no enfermará en absoluto.

#### **Vacuna**

Una vacuna evita que alguien contraiga determinada enfermedad. También puede garantizar que la enfermedad sea menos grave. La vacuna normalmente se inyecta en el cuerpo por vía hipodérmica (vacunación).

### Pregunta 3

#### **¿Cómo se origina la gripe pandémica?**

La gripe pandémica se origina como resultado de un nuevo virus de la gripe. Nadie ha estado antes en contacto con este nuevo virus. Ese es el motivo de que nadie haya desarrollado resistencia contra este virus. Puesto que el virus es desconocido, no hay vacuna para proteger a la gente contra él. Ya que no existe resistencia ni vacuna, el virus hará que un gran número de personas enfermen o incluso que lo hagan gravemente.

El virus se propaga por el aire cuando las personas tosen, estornudan o hablan con los demás. Así es cómo una persona puede **infectar** a otra fácilmente. Puesto que muchas personas viajan, el nuevo virus de la gripe puede propagarse por todo el mundo rápidamente.

#### **¿Cómo se origina un nuevo virus de la gripe?**

Un nuevo virus de la gripe se puede originar de numerosas formas. Por ejemplo, un virus de la gripe en animales puede mutar gradualmente hasta convertirse en un nuevo virus de la gripe humana. Una pandemia de gripe sólo puede desarrollarse cuando el nuevo virus es capaz de pasar de persona a persona.

#### **Infección**

Cuando un virus de la gripe se transmite de una persona a otra, se conoce como infección. Esto puede ocurrir si una persona infectada tose o toca a otra persona con las manos.

#### Pregunta 4

#### ¿Cuáles son las diferencias entre la gripe estacional y una pandemia de gripe?

##### Gripe estacional

- La gripe estacional está causada por un virus de la gripe existente.
- La gripe estacional se produce todos los años, especialmente en los meses de invierno.
- Muchas personas han desarrollado ya resistencia frente al virus.
- Cada año, 1 de cada 100 personas entra en contacto con el virus en Países Bajos.
- Los síntomas de la gripe estacional son conocidos. En caso de gripe estacional, los **grupos de riesgo** tienen más posibilidades de desarrollar neumonía u otros problemas de salud fortuitos.
- Ya existe una vacuna contra la gripe estacional.
- Las personas pertenecientes a un grupo de riesgo se vacunan contra la gripe estacional cada año.
- En Países Bajos mueren cada año entre 200 y 1.000 personas por la gripe estacional, especialmente personas ancianas.

##### Pandemia de gripe

- Una pandemia de gripe está causada por un virus de la gripe nuevo y desconocido.
- Una pandemia de gripe se produce aproximadamente cada 10 a 50 años.
- Una pandemia de gripe puede surgir en cualquier momento del año.
- Nadie ha desarrollado aún resistencia frente al nuevo virus de la gripe.
- Se estima que 1 de cada 3 personas en Países Bajos contraerá la gripe.
- No conoceremos los síntomas de este nuevo virus hasta que se produzca realmente el brote de pandemia de gripe. Estos síntomas pueden ser diferentes de los de la gripe estacional.
- La gente puede llegar a enfermar más gravemente en caso de pandemia de gripe que en caso de gripe estacional.
- No existe vacuna en el momento en que se produce el brote de pandemia de gripe. Esta vacuna sólo se puede hacer después de que el virus de la gripe se da a conocer.
- Si usted desarrolla síntomas de la nueva gripe, su médico le dará medicación para inhibir el virus.
- No podemos predecir cuántas personas morirán como resultado de la pandemia de gripe.

##### Grupos de riesgo

Los grupos de riesgo son grupos de personas que son más propensas a enfermar.

Ejemplos de grupos de riesgo son personas ancianas y personas con enfermedades coronarias o pulmonares, diabetes o baja resistencia.

## Pregunta 5

### **¿Es seguro que vaya a producirse una pandemia de gripe?**

Es cierto que una pandemia de gripe puede producirse en cualquier momento, aunque nadie sabe exactamente cuándo será. Puede ocurrir en un futuro próximo, pero también podría tardar años. Una pandemia de gripe se produce aproximadamente cada 10 a 50 años. La última pandemia de gripe fue en 1968 (gripe de Hong Kong).

Varias organizaciones hacen un seguimiento de acontecimientos para ver si ha aparecido un nuevo virus de la gripe en alguna parte del mundo. Si se descubre un virus nuevo de la gripe, estas organizaciones intentan evitar su propagación.

## Pregunta 6

### **¿Cómo se está preparando Países Bajos?**

Países Bajos se está preparando para una posible pandemia de gripe lo mejor posible dentro de su capacidad.

Por ejemplo, cada región de Países Bajos cuenta ya un plan de preparación antipandémico completamente listo. Este plan describe qué deben hacer los trabajadores de emergencia y los hospitales si Países Bajos se ve afectada por una pandemia de gripe. Todos los médicos de familia también tienen listo un plan de preparación.

Países Bajos también tiene suficiente suministro de **inhibidores virales** listo para usar. Este medicamento está destinado para todos aquellos que desarrollen síntomas de la gripe durante una pandemia de gripe.

### **Radio, TV y periódicos**

En caso de que sea probable que se produzca una pandemia de gripe, lo más importante es que siga la información que se da en la radio, la TV y los periódicos. Así podrá saber qué medidas puede y debe tomar.

### **Inhibidores virales**

Los inhibidores virales son un tipo de fármaco antiviral que evita que el virus se propague rápidamente. Los inhibidores garantizan que las personas con gripe estacional estén enfermas durante periodos más cortos y que sean menos infecciosas. Es muy probable que los inhibidores virales también sean eficaces en una pandemia de gripe.

Pregunta 7

**¿Qué posibilidades tengo de infectarme?**

Nadie es inmune en caso de una pandemia de gripe. Esto significa que usted corre más riesgo de contraer la gripe que el que correría en caso de gripe "estacional".

Nadie puede decir de antemano cuán grave e infeccioso será el nuevo virus de la gripe. Sin embargo, estimamos que aproximadamente 1 de cada 3 personas contraerá la gripe. No es seguro que los grupos de riesgo tengan una mayor posibilidad de caer enfermos durante la pandemia de gripe.

## Pregunta 8

### ¿Existen medicamentos o vacuna contra la pandemia de gripe?

#### **Vacuna**

No existe todavía vacuna para protegernos contra una pandemia de gripe. Una nueva vacuna se puede desarrollar sólo después del brote de una pandemia de gripe, cuando se da a conocer el nuevo virus de la gripe. Se tarda al menos 6 meses en desarrollar una vacuna. No obstante, se están llevando a cabo investigaciones en todo el mundo para intentar reducir el tiempo necesario.

#### **Medicamentos**

Durante una pandemia de gripe, debe tomar medicamentos tan pronto como desarrolle síntomas de gripe para inhibir el virus. Estos medicamentos son inhibidores virales. Tome la medicación tan pronto como sea posible después de que aparezcan los primeros síntomas, **en el plazo de 48 horas** como muy tarde. Además tendrá que seguir todo el tratamiento hasta acabarlo.

Se prevé que los inhibidores virales puedan garantizar que usted esté enfermo el menor tiempo posible y que resulte también menos infeccioso para los demás. Esperamos que esto tenga como resultado una propagación más lenta del virus, de modo que enfermen menos personas.

Hasta que se comercialice una vacuna antigripal, los inhibidores virales constituyen la medida más importante para proteger a las personas contra el nuevo virus de la gripe.

#### **¿Cómo funcionan los inhibidores virales?**

- Los inhibidores virales reducen el periodo de enfermedad real en 1 ó 2 días.
- Garantizan que la persona enferma sea menos infecciosa.
- Garantizan que las personas sean infecciosas durante un periodo de tiempo más corto.
- Los inhibidores virales no pueden prevenir completamente que otras personas se infecten.
- Aunque los inhibidores virales son eficaces en caso de gripe estacional, aún no se han probado durante una pandemia de gripe. Es probable, pero no seguro, que los fármacos sean eficaces.
- Los inhibidores virales sólo se pueden conseguir con receta médica.

## Pregunta 9

### ¿Cómo puedo evitar infectarme?

Aunque nunca podrá usted evitar completamente la infección, puede reducir las posibilidades de infectarse. El virus de la gripe se propaga principalmente por el aire como resultado de personas que tosen, estornudan o hablan. Usted se puede infectar respirando el virus o por el contacto con las manos.

#### **Medidas que puede tomar para evitar la infección**

- ***Evite el contacto con personas que ya tienen la gripe.***

Si tiene que estar próximo a un paciente con gripe, mantenga el contacto el menor tiempo posible y lávese las manos después de su visita.

- ***Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón.***

Si toca o estrecha la mano de alguien, puede llevarse el virus en las manos. Por eso es por lo que se debe lavar las manos con regularidad. Séquese las manos con toallas de papel o papel de cocina y tírelo a la papelería inmediatamente después de usarlo.

- ***Evite en lo posible tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos.***

Si toca o estrecha la mano de alguien, puede llevarse el virus en las manos. El virus puede penetrar por los ojos, nariz o boca mediante el contacto con las manos.

- ***Utilice pañuelos de papel cuando estornude o tosa.***

Utilice pañuelos de papel o toallas de papel para taparse la nariz y la boca cuando estornude o tosa. Tire el pañuelo a la papelería inmediatamente después de usarlo.

- ***Mantenga limpia su casa.***

Limpie regularmente las superficies duras y los objetos, como los electrodomésticos y los picaportes de las puertas. Utilice un detergente normal para ello.

- ***Escuche la radio, vea la TV y lea los periódicos.***

La radio, la TV y los periódicos le mantendrán informado sobre qué más puede y debe hacer para evitar la infección.

## Pregunta 10

### ¿Qué debo hacer si desarrollo síntomas de gripe durante una pandemia de gripe?

- ***Tome inhibidores virales en el plazo de 48 horas.***

Empiece a tomar inhibidores virales tan pronto como sea posible después de desarrollar los primeros síntomas de la gripe. En cualquier caso, debe tomar esta medicación **en el plazo de 48 horas**. Los inhibidores virales sólo se pueden conseguir con receta médica.

- ***Permanezca en casa y aléjese de otras personas.***

El virus se propaga por el aire. Usted puede infectar a otras personas al toser, estornudar y hablar. Puede evitar infectar a otras personas teniendo el mínimo contacto posible con ellos.

- ***Evite en lo posible tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos.***

Si se toca los ojos, nariz o boca, llevará el virus en las manos. Puede transmitir el virus a objetos o personas a través de sus manos.

- ***Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa o estornude.***

Utilice un pañuelo o toalla de papel sólo una vez y tírelo a la papelera inmediatamente después de usarlo.

Haga lo mismo cuando se suene la nariz.

Luego, lávese las manos con agua y jabón.

- ***Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón.***

Puede transmitir el virus de la gripe a otros, por ejemplo, a través de un picaporte contaminado. Por eso es por lo que se debe lavar las manos con regularidad. Séquese las manos con toallas de papel o papel de cocina y tírelo a la papelera inmediatamente después de usarlo.

- ***Mantenga limpia su casa.***

Limpie regularmente las superficies duras y los objetos, como los electrodomésticos y los picaportes de las puertas. Utilice un detergente normal para ello.

- ***Escuche la radio, vea la TV y lea los periódicos.***

La radio, la TV y los periódicos le mantendrán informado sobre lo que debe hacer.

## **Más información**

### **Página web**

[www.postbus51.nl](http://www.postbus51.nl)

### **Número de teléfono**

Si desea más información o tiene alguna duda, póngase en contacto con el personal de Postbus 51. Están a su disposición los días laborables entre 8:00 y 20:00 horas en el siguiente número gratuito: 0800 – 8051. Desde el extranjero llame al teléfono +31 – 70 – 308 1985.

Este folleto ha sido publicado por el Ministerio de Sanidad, Bienestar y Deporte y el Centro contra Enfermedades Infecciosas del Instituto Nacional de Salud Pública, en colaboración con el Colegio Holandés de Médicos de Familia.

Diciembre, 2007