

Documento para el profesorado sobre la **GRIPES A**

La gripe A generada por el virus H1N1 se produce por la acción de una nueva variante del virus de la gripe que procede de la mutación y salto entre la especie animal y la humana. Esta situación es la que hace que se sea más vulnerable a la infección ya que al ser un virus nuevo, el cuerpo humano no se encuentra inmunizado ante él.

Actualmente se habla de pandemia de gripe A porque la enfermedad afecta al mismo tiempo a muchos países en todo el mundo. Esto no significa que la enfermedad sea más grave, sino que está más extendida.

TRANSMISIÓN.

La gripe A se transmite por las mismas vías que la gripe estacional (de persona a persona a través de las gotitas o secreciones que se emiten al hablar, toser o estornudar). El factor más importante para que el virus se fije es la humedad del medio donde se deposita. Por eso lo hace en la mucosa de la nariz, boca y ojos. El virus no vuela y no alcanza más de un metro de distancia.

Ejemplos de contagio del virus:

- La vía de contagio más habitual es el contacto indirecto que se produce cuando una persona infectada estornuda o tose, pudiendo depositarse el virus en las superficies donde se proyecta la secreción. Cuando alguien posa la mano sobre dicha superficie hace que el virus pase a la misma, produciéndose la infección cuando se lleva posteriormente la mano a la boca, ojos o nariz.
- La vía aérea no es la más propicia para la transmisión. El virus no vuela por el aire, aunque las gotitas con el virus pueden quedar suspendidas en el ambiente, pudiendo ser respiradas por otras personas. Otra posible forma de contagio ocurre cuando dos personas hablan muy cerca una de otra, y las gotitas o secreciones que se emiten al hablar pueden depositarse en boca, nariz y ojos del interlocutor produciéndose la contaminación del mismo.

Según los datos del Ministerio de Sanidad, la supervivencia del virus es:

- En las manos varios minutos.
- En superficies no porosas (mesas del aula, forros de libros, pasamanos de escaleras, etc.) más de un día.
- En superficies porosas (telas, papeles y pañuelos) varias horas.

SÍNTOMAS.

Los síntomas de la gripe A son similares a los de la gripe común, lo que dificulta su diferenciación, pudiendo sólo detectarse mediante la realización de pruebas analíticas específicas en laboratorio. En la actualidad se está comercializando un kit de diagnóstico que obtiene resultados en ocho horas, pudiendo detectar en un solo ensayo incluso las coinfecciones por virus de la nueva gripe y de la gripe estacional.

Los síntomas habituales de la gripe A son:

- Fiebre superior a 38°C con inicio súbito.
- Tos recurrente.
- Moqueo.

- Malestar general.
- Irritabilidad (en niños pequeños).
- Dolor de cabeza.
- Dolor de garganta.
- Estornudos.
- Cansancio.
- Dolores musculares.
- Picor de ojos.
- A veces, diarrea y vómitos.

La no presencia de alguno de estos síntomas no supone que no se pueda estar infectado.

Si la gripe A se vuelve más agresiva (dificultad para respirar, dolor o presión en pecho o abdomen, mareo repentino, confusión, vómitos constantes, signos de deshidratación, convulsiones y somnolencia), será necesaria una atención médica inmediata pues pueden aparecer las temidas complicaciones.

Según los datos actuales las personas que presentan un mayor riesgo de sufrir complicaciones son aquellos que padecen:

- Enfermedades del corazón (excepto hipertensión).
- Enfermedades respiratorias crónicas.
- Diabetes en tratamiento con fármacos.
- Insuficiencia renal moderada o grave.
- Enfermedades de la sangre como hemoglobinopatías o anemia si son moderadas o graves.
- Personas sin bazo.
- Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas.
- Enfermedades neuromusculares graves.
- Inmunosupresión (incluida la del VIH-SIDA, los niños en tratamiento con cáncer en su domicilio, la producida por fármacos o la de las personas trasplantadas).
- Obesidad mórbida (índice de masa corporal de 40 o más. Se calcula dividiendo el peso, en kilogramos, entre la altura, en metros, al cuadrado).
- Menores de 18 años que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico (aspirina).
- Embarazadas debido a una disminución de su sistema inmunitario.

VAC UNACIÓN.

Las vacunas que habitualmente se usan contra la gripe estacional no han demostrado tener eficacia frente a la gripe A. Según la Organización Mundial de Salud en septiembre de 2009 se aprobará la vacuna específica para la gripe A, pudiendo estar lista para su distribución en España a principios de noviembre. En nuestro país está previsto vacunar al 40% de la población, porcentaje similar al de Italia, frente al 80% de la población en el caso de Alemania o al 100% de la población en Francia.

Aunque en principio tanto los docentes como el alumnado fueron considerados grupos de riesgo, sobre todo por la facilidad de transmisión de la enfermedad al estar en contacto de forma continuada un gran número de personas en un espacio cerrado, pequeño y con deficiente o nula ventilación; en una posterior definición de grupos de riesgo aprobada por el Gobierno han quedado excluidos ambos colectivos, por lo que sólo se vacunarán a mujeres embarazadas, enfermos crónicos, personal sanitario y servicios esenciales, como Fuerzas de Seguridad del Estado, Bomberos y Protección Civil.

La vacuna de la gripe estacional y la de inmunización frente a la gripe A se aplicarán de forma separada, siendo importante resaltar que en España ninguna vacunación es obligatoria.

TRATAMIENTO.

El tratamiento frente a la gripe A se produce una vez que la persona ha sido infectada por el virus. Como hemos visto la gripe está causada por un virus, por lo que los antibióticos no hacen nada, debiendo sólo utilizarse (bajo prescripción médica) cuando se produzcan complicaciones bacterianas.

Deben ser los médicos los que decidan las medidas relacionadas con el tratamiento a administrar al paciente, en función de las manifestaciones clínicas y del avance de la enfermedad, ya que no hay recomendaciones generales ante este nuevo virus.

En general el tratamiento que el médico aplica a esta enfermedad suele ser el mismo que el de la gripe común (los antitérmicos y analgésicos habituales, líquido abundante, reposo, etc.).

En el caso de personas con patologías más acusadas, se están administrando dos medicamentos antivirales (Tamiflú y Relenza). Dichos antivirales no curan la infección, sólo reducen la duración de la enfermedad y disminuyen la probabilidad de complicaciones. Estos medicamentos sólo deben ser administrados por el médico ya que tienen efectos secundarios y contraindicaciones. No sirve de nada tomar antivirales antes de que se produzcan los síntomas (la única medida preventiva es la vacunación y la higiene personal).

Lo normal es que cuando una persona pase esta gripe se produzca su inmunización.

DOCENTES EMBARAZADAS.

Las docentes embarazadas son más susceptibles de sufrir la infección debido a que su sistema inmunitario se encuentra disminuido por su propia situación personal, lo que da lugar a que sean consideradas como un grupo de riesgo frente al virus, motivo por el cual las autoridades sanitarias recomiendan su inmunización mediante la nueva vacuna. De acuerdo con los datos que se tienen actualmente, en caso de infección los síntomas suelen ser leves, siendo el segundo y tercer trimestre los periodos donde existe un mayor riesgo de complicaciones asociadas al virus.

Las medidas preventivas que deben adoptar dichas docentes son las mismas que las de la población en general, incluyendo la vacunación.

MEDIDAS PREVENTIVAS.

Como es imposible esterilizar por completo el ambiente próximo donde nos encontramos, la única medida preventiva (junto con la vacunación en el caso de los grupos de riesgo), es extremar la higiene personal.

En principio tanto el Ministerio de Educación como las Consejerías de Educación de las distintas Comunidades Autónomas no tienen previstos protocolos de cierres de centros como sí ocurre en otros países de nuestro entorno como por ejemplo Francia. Una vez se produzca la infección, se recomienda ausentarse del lugar de trabajo (en el caso de personal del centro) o estudios (en el caso del alumnado) durante los siguientes periodos:

- Hasta 10 días del inicio de los síntomas en el caso de niños.
- Hasta 7 días del inicio de los síntomas en el caso de adultos.
- En todo caso durante al menos 24 horas después de que cesen los síntomas si estos se prolongan más de los 7 o 10 días anteriormente indicados.

Las principales medidas preventivas para no contraer la gripe A son:

- Taparse la boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con el brazo (nunca con las manos).
- Lavarse las manos a menudo (sobre todo después de toser o estornudar y una vez eliminado el pañuelo desechable sobre el que se realizó la acción), usando agua y jabón durante al menos veinte segundos. En el caso de lugares donde no sea posible lavarse las manos, son efectivos los productos para lavado en seco que contengan alcohol.
- No llevarse las manos a la cara, ojos, boca o nariz (aunque estén limpias).
- No compartir vasos, platos, cubiertos en los comedores escolares.
- No compartir la comida (es habitual que los niños den bocados a los bocadillos de compañeros).
- Extremar las precauciones en el uso de cepillos de dientes tras las comidas en el centro escolar.
- Beber abundante agua. Es importante que cada alumno lleve su botella de agua, evitando así el uso de fuentes públicas o lavabos (que pueden llegar a ser una fuente de infección colectiva).
- Evitar cogerse a los pasamanos de las escaleras (sobre todo alumnado de mayor edad).
- No compartir material escolar.
- Evitar compartir la flauta.
- No llevarse a la boca material de escritura o dibujo (lápices, reglas, gomas, etc.).
- Se deben airear las aulas mediante la apertura de ventanas durante el tiempo que dura el cambio de clase.
- Limpiar diariamente las superficies de trabajo del alumnado (principalmente mesas y sillas, teclados y ratones de aulas de informática y aulas TIC), pomos de puertas, pasamanos de las escaleras, interruptores de la luz, así como aseos. La limpieza debe realizarse utilizando los habituales productos de limpieza.
- El polvo depositado se deberá eliminar con un trapo empapado en agua y jabón, no debiendo eliminarse con un trapo seco al arrastrar de esta forma los posibles restos de virus. También debe limpiarse evitando levantar polvo.
- En el lavado de prendas (manteles de los comedores, ropa del alumnado, etc.), se evitará sacudir la ropa durante su manipulación de prelavado, y en caso de ser necesario se recomienda la utilización de guantes desechables para manipularla.
- Se extremará por parte del centro (en especial por parte del servicio de limpieza) la gestión de residuos.
- En los centros educativos deberán existir cantidades suficientes de jabón para que el alumnado se lave las manos, toallas de papel desechables, pañuelos desechables, preparados para lavado seco hechos a base de alcohol, y cubos con bolsa de plástico para depositar el material desechado tras el lavado.
- En el caso del transporte escolar, se debe airear el autobús después de cada servicio.
- En el caso del alumnado infantil, es fundamental lavar las manos con mayor frecuencia que en el resto de alumnado, así como evitar que chupen juguetes, lápices, etc.

En principio no es necesario utilizar mascarillas. Su uso es más efectivo en la persona enferma para evitar infectar a las demás personas mediante la salida de las gotitas o secreciones que se emiten al hablar, toser o estornudar que en el caso de la persona sana, ya que al ser porosas (para permitir el paso del aire), permiten también el paso del virus, creando además en la zona de la nariz y la boca un microclima húmedo que propicia su desarrollo. Además, si las mascarillas no se utilizan correctamente pueden aumentar el riesgo de transmisión como por ejemplo al retirarla de una persona enferma entrando en contacto directo con la parte infectada.

El procedimiento para lavarse las manos de forma correcta es:

1. Primero mojar las manos con abundante agua.

2. Aplicar el jabón y frotar las manos limpiando las palmas, entre los dedos y bajo las uñas.
3. Aclarar con abundante agua corriente.
4. Secar las manos con una toalla de papel desechable.
5. Cerrar el grifo con la propia toalla de papel desechable.
6. Tirar el papel desechable a un cubo con bolsa de plástico y tapadera de pedal, si es posible, y cerrar el cubo.

El procedimiento para lavarse las manos con soluciones de base alcohólica es:

1. Aplicar en la palma de una mano una dosis del producto suficiente para cubrir todas las superficies de ambas manos, incluyendo las superficies entre los dedos y debajo de las uñas.
2. Frotar las dos manos durante 15 segundos cubriendo bien todas las superficies.
3. Esperar al secado completo.

Cuando hay una persona afectada en la casa es conveniente que el resto de la familia no se relacione mucho (siendo importante que siempre sea la misma persona quien la atienda).

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE LA DETECCIÓN DE UN POSIBLE CONTAGIO EN UN CENTRO DOCENTE.

La comunidad educativa y sobre todo los padres y madres tienen un rol clave para evitar el contagio. En caso de síntomas compatibles con gripe, los alumnos deberán permanecer en casa, debiendo contactar los padres y madres con los servicios médicos para que les indiquen su tratamiento.

Cuando en función de los síntomas indicados anteriormente se detecte en el centro docente un posible caso de gripe A se procederá de la siguiente forma:

- Situar al alumnado afectado en un lugar “no compartido” por el resto de alumnos, debiendo estar acompañado por un adulto hasta la llegada de la persona responsable del mismo al centro escolar.
- Llamar al padre o madre, tutor o tutora del alumno afectado para que recoja al mismo. La llamada debe ser realizada por personal del centro, evitando que la misma sea realizada por el propio alumno o alumna.
- No administrar medicamento alguno durante la espera.
- Aunque no existe obligación por parte del centro educativo, cuando ocurra un caso de gripe A, debe informarse a los demás padres para que vigilen a sus hijos y, si presentan algún síntoma, contacten con su médico y permanezcan en su casa.

Es importantísimo que los padres y madres del alumnado entiendan que un alumno o alumna que sufra la gripe A es potencial fuente de contagio del resto de compañeros, por lo que una vez que se confirme la infección por parte del médico debe permanecer en su casa por un periodo de diez días a contar desde el inicio de los síntomas y en todo caso hasta al menos 24 horas después de que cesen los síntomas.