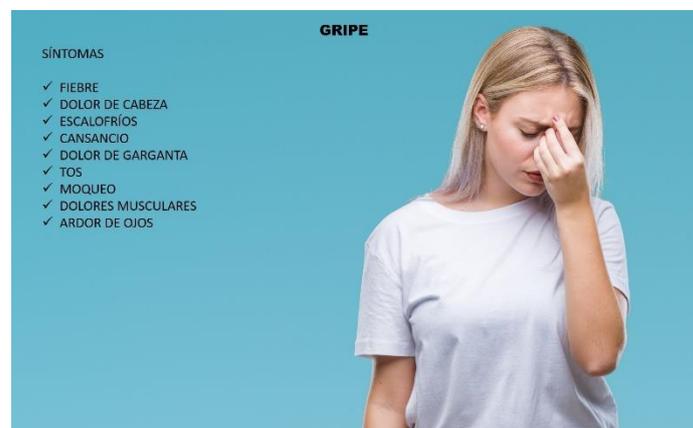




“La enfermedad infecciosa de la gripe, protégete en el trabajo”,

¿Qué es la Gripe?

Es una enfermedad causada por un virus que se aisló en 1933. Se trata de un virus RNA que pertenece a la familia de los Ortomyxovirus. Hay tres tipos de virus de la Gripe: A, B y C. El virus A da lugar a formas epidémicas y en ocasiones pandémicas.



¿Cómo se transmite el virus de la Gripe?

El virus de la Gripe se disemina **a través de partículas de aerosoles**, pero también de forma directa **a través de secreciones respiratorias**.

Un individuo infectado puede diseminar la infección a múltiples personas.

El periodo de incubación de la Gripe es de 1-4 días, seguidos de una rápida aparición de los síntomas y **una persona tiene capacidad de infectar desde un día antes hasta cinco días después del comienzo de estos síntomas**.

Los niños y las personas inmunodeprimidas diseminan el virus de la Gripe durante más largos periodos de tiempo, (por ejemplo: los niños pueden ser contagiosos más de 6 días antes del inicio de la infección, lo que incrementa fuertemente la transmisibilidad de la misma). Los virus gripales tienen una extraordinaria capacidad de difusión.

Las epidemias suelen alcanzar su acmé a los 15 días de aparecer los primeros casos y puede llegar a afectar al 40% de la población. Los niños en edad escolar son los primeros en enfermar.

La Gripe suele observarse en los **meses fríos, de octubre a marzo**.



¿Cuáles son las manifestaciones clínicas de la Gripe?

La Gripe puede tener manifestaciones clínicas de muy variada naturaleza. Sin embargo, la forma clásica cursa con fiebre elevada (38- 40°C), de comienzo agudo, escalofríos, tos, rinorrea, dolor de garganta, malestar, mialgias, cefalea, anorexia, etc.



En los niños la Gripe también puede manifestarse con bronquiolitis, conjuntivitis, enfermedad febril inespecífica. En los niños pequeños y lactantes puede cursar con un síndrome símil-sepsis o con un cuadro gastrointestinal en forma de náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, etc.

En el adulto las manifestaciones clínicas son similares a la de los niños, aunque algunos síntomas y signos predominan en determinadas edades.

La Gripe suele tratarse de una enfermedad autolimitada, de varios días de duración, aunque se pueden prolongar durante semanas la tos y la sensación de malestar. En los sujetos inmunodeprimidos la evolución es más prolongada.





¿Cuál es el tratamiento de la Gripe?

Como hemos adelantado la Gripe suele ser una enfermedad autolimitada y el tratamiento es sintomático con aporte de líquidos, reposo y a fin de aliviar los síntomas constitucionales (fiebre, mialgias, cefalea, dolor de garganta, etc.).

El uso de antibióticos, debería restringirse a las infecciones bacterianas secundarias o a la profilaxis en personas de alto riesgo.

¿Son frecuentes las mutaciones en el virus de la Gripe?

Efectivamente, la capacidad de mutación de las glicoproteínas es la responsable de la variabilidad antigénica de los virus gripales, especialmente en el caso de las cepas gripales tipo A.

¿Existen mitos sobre la Gripe?

Evidentemente, como en muchas otras enfermedades y situaciones clínicas, sobre la gripe existen una serie de mitos que deberían estar superados por la sociedad e incluso por los sanitarios.

Por ejemplo:

– hay quien cree **que los niños no padecen Gripe**: esto es un grave error ya que la Gripe produce un elevado número de hospitalizaciones e incluso muertes en niños, sobre todo en los menores de un año.

– **solo las personas mayores deberían vacunarse contra la Gripe**: tampoco esto es cierto ya que la vacuna antigripal está especialmente indicada en enfermedades cardiopulmonares incluida el asma, cáncer, diabetes, infección VIH/SIDA, que tienen riesgo de presentar complicaciones con la Gripe.

– **se puede padecer Gripe como consecuencia de la vacuna**: es otro error ya que la vacuna inactivada no contiene virus vivos y por lo tanto no puede producir Gripe.

– **los antibióticos permiten que la Gripe se cure antes**: al ser la Gripe una enfermedad viral, la administración de antibióticos es, en principio, innecesaria. Sí debemos recurrir a ellos si se producen infecciones bacterianas secundarias.

El control de la Gripe, es extremadamente importante, debido a las altas tasas de infección, la carga económica que supone, y la mortalidad significativa que se produce en los grupos de riesgo.



¿Cómo podemos prevenir la gripe en el trabajo?

El nivel de riesgo depende en parte de que los puestos de trabajo requieran o no estar muy cerca de personas potencialmente infectadas con el virus de la gripe.

Se deben seguir prácticas apropiadas de higiene de las manos y superficies, etiqueta para toser, técnicas para mantener la distancia durante el contacto social y vida saludable.

Higiene de las manos y superficies

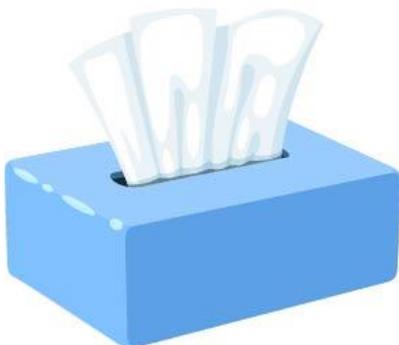
Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante de manos si no hay jabón o agua. Además, evitar tocarse la nariz, boca y los ojos.



Mantener limpias las superficies de trabajo, teléfonos, equipos de ordenadores y de oficina, y otras superficies que se toquen con frecuencia. Cerciórese que los limpiadores utilizados sean seguros y que no dañarán a las personas o al equipo de oficina.

Etiqueta para toser

Cubrirse la cara con un pañuelo desechable cuando tosan o estornuden, o a toser y estornudar cubriéndose la cara con las mangas de la ropa si no tienen pañuelos desechables.

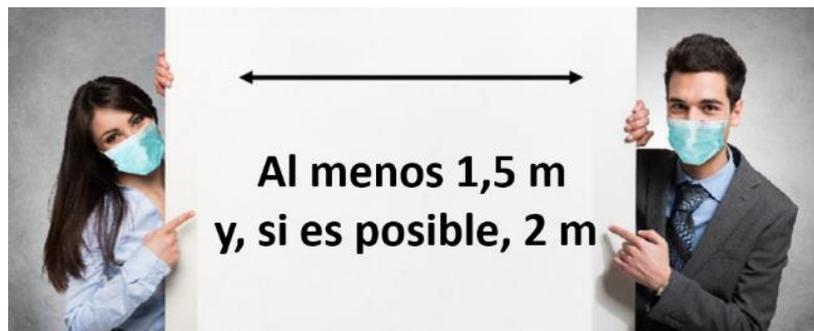




Mantener la distancia durante el contacto social

Evitar todo contacto estrecho con sus compañeros de trabajo y clientes (mantener una separación mínima de 1,5 a 2 m.).

El distanciamiento social significa reducir la frecuencia, proximidad y duración del contacto entre las personas (tanto personal empleados como clientes) para reducir las posibilidades de propagar la gripe de una persona a otra.



Vida saludable

Llevar estilos de vida saludables, tales como una buena nutrición con una alimentación equilibrada, ejercicios y dejar de fumar.

La salud general de una persona afecta a su sistema inmune y puede influir en su capacidad para combatir, o recuperarse de, una enfermedad infecciosa.





Recomendación general.

- Vacúnate.



- Conoce los síntomas de la gripe y minimiza los contactos si estás enfermo.

¡Juntos para mejorar nuestra salud!