

¿Que es la gripe?

La gripe es una enfermedad viral causada por el virus influenzae. Su importancia radica en que es una de las causas más importantes de morbilidad y mortalidad en los seres humanos y en los animales, a pesar de la efectividad de las vacunas y de las medidas de profilaxis.

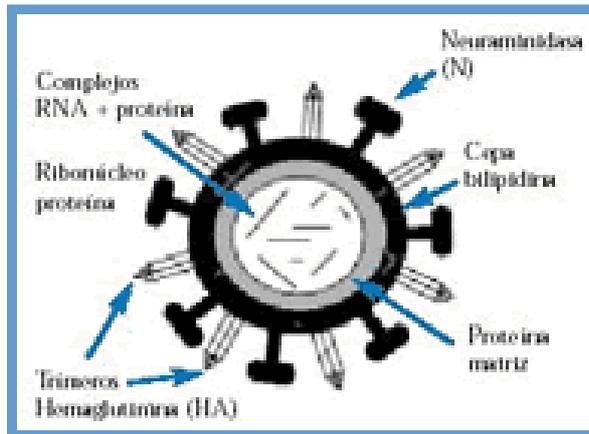


Figura 3. Esquema del virus gripal, mostrando las estructuras más importantes.

Uno de los aspectos que mejor **caracteriza al virus gripal** es su **variabilidad**, aspecto que puede observarse tanto a nivel de la **hemaglutinina** como de la **neuraminidasa**.

¿ como se transmite la Gripe?

El virus pasa de persona a persona fácilmente a través del aire mediante las gotitas y pequeñas partículas que excretan los individuos infectados al toser o estornudar.

El periodo de incubación oscila entre 1 y 4 días. La persona que presenta gripe es contagiosa desde el día previo al inicio de los síntomas hasta siete días más tarde. La enfermedad se

extiende muy rápidamente entre la población cuando existe hacinamiento.

La infección confiere inmunidad frente al virus específico (inmunidad de tipo específica), pero la duración de la misma dependerá de la diferente composición de los virus prevalentes en un momento dado.

¿de que factores depende el riesgo de contraer la gripe?

El riesgo de que un individuo contraiga la enfermedad depende de una serie de factores, tales como:

- Infectividad y virulencia de la cepa circulante
- Nivel natural de inmunidad.
- Estado basal y nutricional del individuo
- Habitabilidad: mayor riesgo de transmisión en espacios cerrados y confinados.

¿En que periodo es más frecuente la gripe?

La gripe es una enfermedad de carácter estacional, coincidiendo los picos máximos de manera más frecuente en los meses de diciembre-febrero.

¿Como se manifiesta la gripe?

Tiene un comienzo brusco con fiebre, malestar general, cefalea mialgias, congestión nasal y tos.

Los síntomas duran entre 2 y 7 días, excepto la tos que puede ser más duradera.

¿Cuáles son las complicaciones más frecuentes?

Las complicaciones más frecuentes son las respiratorias, sobre todo las neumonías.

¿Cómo se puede prevenir la gripe?

La vacunación es una medida básica para prevenir la gripe y reducir el impacto de la epidemia. Se recomienda en individuos mayores de 60 años y en aquellas personas de cualquier edad que se consideren de alto riesgo para presentar complicaciones relacionadas con la gripe.

Esta debe ser anual, debido a que la composición de la vacuna esta en función de las cepas circulantes.

¿Qué otras medidas preventivas existen?

Otras medidas a tener en cuenta son las higiénicas y naturales.

La más importante es mantener el sistema inmunitario en buen estado. Para tal fin, son básicas la alimentación sana con suplemento de minerales y vitaminas (A, C y E) y el descanso suficiente.

¿Cómo se puede evitar la transmisión del virus?

La medida con mejor evidencia es el lavado de las manos con agua y jabón durante 15 segundos y fregando con cepillo

Utilizar pañuelos de un solo uso para taparse la boca y nariz si se estornuda o si se tose. Los pañuelos usados deben tirarse en recipientes con cierre

Ventilar las habitaciones, lugares de trabajo, varias veces al día

Evitar los cambios bruscos de temperatura. El enfriamiento de los pies, se asocia a una disminución de la capacidad defensiva de la mucosa de vías respiratorias altas.

¿Quién debe vacunarse contra la gripe?

- Todas las personas mayores de 60 años.
- Las personas que sean diabéticos, hipertensos, Broncópatas, cardiopatas, enfermos renales, fumadores.
- Las mujeres embarazadas que estén en el 2º -3º trimestre de embarazo.
- Personal de servicios especiales, tales como policía, bomberos, cruz roja, etc.
- Personas que cuidan a otros con grupos de riesgo.

¿En quien esta contraindicada la vacuna?

- En personas que sean alérgicas a la proteína de huevo.
- En personas que sean alérgicas a antibióticos como: la neomicina, gentamicina, polimixina B.

¿Todas las vacunas antigripales son efectivas?

Independientemente de su composición, las vacunas presentan una efectividad entre el 70-90%.

La vacunación debe ser ANUAL.

LA VACUNA DE LA GRIPE NO PROTEGE CONTRA EL CATARRO.

¿Que es una epidemia gripal?

Se dice que hay una epidemia de gripe cuando la enfermedad afecta a muchas personas en un corto periodo de tiempo, se limita a un ámbito geográfico que puede ser una Comunidad o un país, produciendo un elevado número de casos y de muertes.

¿Que es una pandemia?

Se dice que hay una pandemia de gripe cuando la enfermedad afecta a muchas personas en un corto periodo de tiempo y su ámbito geográfico es mundial, produciendo un elevado número de casos y de muertes.

La OMS indica que las condiciones para que pueda aparecer una pandemia son:

- Que aparezca un virus nuevo, que no haya circulado previamente y, por lo tanto, no exista población inmune a él.
- Que el virus sea capaz de producir casos graves de enfermedad.

- Que el virus tenga la capacidad de transmitirse de persona a persona de forma eficaz.

En el momento actual, varios subtipos de virus, entre los que destaca el H5N1, reúnen las dos primeras condiciones, pero no la tercera. Existe el riesgo de que por diversos mecanismos este subtipo u otro similar mute de forma que adquiera también la capacidad de transmisión momento en el cual las probabilidades de una pandemia serían muy elevadas.

¿Que es la gripe aviar?

En una infección producida por algunos subtipos de virus de la gripe que afectan especialmente a las aves y solo de forma excepcional han trasvasado la barrera entre especies produciendo casos en personas.

De entre los subtipos de virus aviar destaca el H5N1 que ha ocasionado mas de 100 casos en personas en el sudeste asiático con una elevada mortalidad.

EN LA ACTUALIDAD NO SE HA DADO NINGÚN CONTAGIO DE PERSONA A PERSONA POR ESTE SUBTIPO DE VIRUS DE LA GRIPE.

¿Existe una vacuna contra la gripe aviar?

Dado que debería producirse una mutación para que los subtipos de virus de la gripe puedan ocasionar una pandemia y que esa mutación supondría de hecho la aparición de un nuevo

virus, no se puede preparar una vacuna antes de que aparezca el virus.

Las vacunas actuales, por tanto, no protegen frente a la posible pandemia.

¿Se han detectado casos de gripe aviar en España?

No. Ni en aves ni en personas.

¿Cómo puedo contraer la gripe aviar?

La transmisión a los seres humanos sólo se realiza por contacto directo y reiterado con las aves infectadas y con sus excrementos. En cualquier caso, el contagio no es fácil y éste sólo se produce en circunstancias excepcionales

(hasta ahora, de hecho, sólo se ha dado en personas expuestas de forma continuada a aves, bien en granjas o en mercados de animales vivos). Por otra parte, no se ha demostrado hasta el momento que el virus se transmita de persona a persona.

¿Puedo contraer la enfermedad comiéndome un ave infectada?

No. Las investigaciones realizadas hasta el momento confirman que el virus de la gripe aviar sólo se transmite por vía respiratoria, pero no a través de la ingesta de un animal

infectado. Además, este virus no sobrevive a altas temperaturas, con lo que se destruye en el cocinado de las aves.

¿Que se puede hacer para actuar frente a la pandemia?

La OMS ha recomendado a las autoridades sanitarias de los diferentes países que elaboren planes para hacer frente a la pandemia.

La Comunidad Valenciana ha elaborado el suyo buscando en primer lugar detectar con rapidez la aparición de casos con el fin de controlar la difusión del virus. En segundo lugar ha

establecido criterios para la utilización de las medidas de protección y prevención de la enfermedad.

Igualmente ha establecido planes de actuación que garanticen la atención sanitaria de los pacientes.

¿Que medidas se podrán tomar en el caso de aparición de la pandemia?

En primer lugar medidas de identificación y aislamiento de los caso para evitar o reducir la aparición de nuevos casos.

Por otro lado se dispone de antivirales que permiten el tratamiento de los casos y la profilaxis en aquellos colectivos de mayor riesgo.

En el momento en que se disponga de la vacuna específica se podrá realizar la vacunación masiva de la población. Esta será

sin duda la medida más eficaz para detener la pandemia.

Otros medios, como las mascarillas adecuadas o las medidas de higiene también contribuirán a reducir el impacto de la pandemia en nuestro entorno.

Por último, el sistema sanitario se está preparando para poder atender de una manera eficaz a los casos que se detecten.

¿Podemos estar tranquilos?

En estos momentos hay que lanzar un mensaje de tranquilidad a la población. La situación sanitaria hoy día es muy distinta a la que existía en anteriores pandemias. Los países tienen buenos sistemas de salud y recursos terapéuticos suficientes, con profesionales muy cualificados y medios técnicos muy avanzados. Además, el estado de salud general de las poblaciones es también mucho mejor que hace años.

A pesar de ello, una situación de pandemia de gripe comportaría serios riesgos para la salud

pública. Por eso, los organismos internacionales y los países de todo el mundo están trabajando intensamente para que, si llegara a producirse la pandemia, pudieran minimizarse los daños sobre la población. De hecho, todas las medidas de prevención están activadas y nuestro Sistema Nacional de Salud está preparado para afrontar esta situación. Además, la experiencia acumulada en otras situaciones de este tipo (como la producida por el SRAS o neumonía asiática) ha hecho que los mecanismos de prevención y de intercambio de información estén muy perfeccionados a nivel mundial.

¿Es recomendable que la población en general se vacune frente a la gripe común este año?

La Unión Europea, el Ministerio de Sanidad y las Comunidades Autónomas recomiendan la vacunación frente a la gripe común sólo a las personas incluidas en grupos de riesgo (mayores de 60 años, enfermos crónicos, personal sanitario...). Por tanto, no es necesario que el resto de la población se vacune.