



INFÓRMATE CON LA CRUZ ROJA BOLIVIANA



¿CÓMO DIFERENCIAR LA GRIPE COMUN DE LA NUEVA GRIPE TIPO A H1N1(GRIPE PORCINA)?¹

¿QUÉ ES LA GRIPE COMUN O ESTACIONAL?²

La gripe común es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por el virus de la influenza. En Bolivia, el cambio de estación (otoño a invierno) es una temporada donde la gripe común se manifiesta con frecuencia (Mayo a agosto).

El tipo de gripe que ocurre durante esta temporada se denomina “común o estacional”.

La gripe común se transmite de persona a persona a través de secreciones pequeñas de las vías respiratorias que se expulsan cuando alguien infectado tose o estornuda. Algunas veces, las personas pueden infectarse al tocar algo que tiene el virus de la influenza y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Los adultos sanos pueden infectar a otras personas desde **1 día antes** de que se presenten los síntomas hasta **5 días después** de contraer la enfermedad. Esto significa que usted puede transmitir el virus de la influenza a otra persona no solo cuando está enfermo sino desde antes de saber que lo está.



C

¿Cómo reconocer la gripe común?

- fiebre alta
- dolor de cabeza
- Escalofríos
- malestar general (puede llegar a ser extremo)
- tos
- dolor de garganta
- congestión nasal (catarro)
- dolores musculares y articulares

NOTA: La presencia de todos estos síntomas no siempre significa que tienes gripe. Muchas enfermedades diferentes tienen síntomas similares.

Diagnóstico de la gripe común:

- El profesional de salud podría confirmar si tienes gripe común.
 - Si tienes síntomas similares a los de la gripe y estás preocupado por posibles complicaciones, consulta a un profesional de la salud.

Posibles riesgos y complicaciones graves de la gripe:

- neumonía
- deshidratación
- empeoramiento de afecciones crónicas
- infecciones del oído
- problemas sinusales

A SABER LAS DIFERENCIAS



EPIDEMIA: Es una enfermedad que afecta a algunas o a muchas personas en una comunidad o región al mismo tiempo.

PANDEMIA: pandemia (de pan, todo y demos, pueblo) es una enfermedad epidémica que se extiende a muchos países.

GRIPE AVIAR: es una enfermedad contagiosa provocada por virus que normalmente sólo infectan a las aves. En las aves domésticas, la infección por los virus de la gripe aviar provoca la forma benigna (plumas revueltas, disminución de la producción de huevos) y pasa fácilmente desapercibida y la forma maligna tiene consecuencias mucho más graves. Se propaga rápidamente en las poblaciones de aves de corral y tiene una alta mortalidad. Que eventualmente ha infectado al hombre.

GRIPE PORCINA: es una enfermedad respiratoria de cerdos, causada por virus influenza tipo A que regularmente causa brotes de influenza entre cerdos. La morbilidad suele ser alta, y la mortalidad baja (1%-4%). El virus se transmite entre los cerdos a través de gotitas producto de la respiración, tos o estornudo, por contacto directo o indirecto, y a través de cerdos portadores asintomáticos. Virus de la gripe porcina normalmente NO infecta humanos, sin embargo, se han documentado casos de transmisión hombre a hombre.

CAMBIO ANTIGÉNICO O “ REAGRUPADO”: A veces los cerdos se ven infectados simultáneamente por más de un tipo de virus, lo que permite a éstos intercambiar genes. Cambios en proteínas a través de re-clasificación genética. El resultado puede ser un virus gripal con genes de diversa procedencia, lo que se llama un virus "reagrupado". Aunque los virus de la gripe porcina son normalmente específicos de esa especie, en ocasiones saltan la barrera interespecies y provocan la enfermedad en el hombre. Produce virus diferentes no cubiertos por la vacuna anual.

GRIPE TIPO A (H1N1): Denominada como la “Nueva Gripe” a los recientes brotes, en los seres humanos se están produciendo a partir de personas infectadas, producto de la reagrupación genética de virus.

MEDIOS DE CONTAGIO

El virus de la influenza tipo A H1N1 se transmite cuando las personas infectadas tosen o estornudan, y las gotitas infectadas que son eliminadas quedan en sus manos, en cualquier superficie, o se dispersan en el aire. Otra persona puede respirar el aire contaminado, o con sus manos tocar superficies infectadas, y quedar expuestos.



S

INTOMAS DE GRIPE TIPO A (H1N1)

- Fiebre mayor de 38 °
- Somnolencia
- Falta de apetito
- Tos
- Malestar general
- Dolor fuerte de cabeza
- Catarro, moqueo o congestión nasal
- Dolor de garganta al hacer pasar alimentos, líquidos o saliva

SIGNOS DE ALARMA

- *Si tiene una enfermedad de tipo respiratorio, con fiebre superior a 38 grados centígrados, de inicio súbito que no cede al manejo común.*
- *Tos persistente y ruidosa.*
- *Dificultad para respirar .*
- *En recién nacidos, niños y niñas, dificultar respiratoria y aleteo nasal.*

FACTOR DE RIESGO

Antecedente previo de viaje a países con diagnóstico comprobado de influenza tipo A H1N1, en los 7 días previos al inicio de síntomas o contacto directo con una persona que presenta enfermedad respiratoria y antecedente de un viaje.

TRATAMIENTO

MANEJO PREVENTIVO

- Al toser o estornudar, debe cubrir su boca y nariz con un pañuelo desechable o de tela o con el brazo. Nunca con la mano!
- Lavarse las manos frecuentemente y mínimo 2 minutos con agua y jabón.
- Mantenerse alejado de las personas que tengan alguna enfermedad respiratoria.
- Mantener limpios los objetos de mayor uso, tales como teléfonos, juguetes, grifos y pasamanos
- Desinfectar con alcohol y/o lavandina (hipoclorito de sodio).
- No saludar de beso ni de mano.
- Mantener ventilados los espacios de vivienda y trabajo.
- No compartir alimentos ni cubiertos.

NOTA : En caso de confirmarse la epidemia en el país, se recomienda utilizar el barbijo en nariz y boca, en lugares de mayor afluencia masiva de gente, como en vehículos de transportes público, terminales terrestres y aéreas, mercados, oficinas, ferias y calles.

MANEJO FARMACOLÓGICO

- Para bajar la fiebre : paracetamol e ibuprofeno.
- Uso antigripales
- Tomar abundante liquido

EL USO DE MEDICAMENTOS SE DEBE RELIZAR BAJO ASISTENCIA MÉDICA

- Existe tratamiento antiviral especifico el cual debe ser administrado dentro de las primeras 48 horas del inicio de la sintomtoлогия. Los antivirales recomendados son el Oseltamivir (Tamiflu) o Zanamivir (Relenza) que se debe realizar bajo prescripcion medica.
- Siempre debe acudir a su centro de salud.

ACUDIR SIEMPRE A SU CENTRO DE SALUD, MANTENGASE INFORMADO SOBRE EL CUIDADO DE SU SALUD



Cruz Roja Boliviana, Oficina Central

EDIFICIO CRUZ ROJA BOLIVIANA

Av. Simón Bolívar No. 1515

Teléfonos: (591-2) 2202930 - 2202934 - 2204414 - 2000651

Fax: (591-2) 2359102

Casilla Postal 00741

e-mail: secretaria@cruzrojaboliviana.org - cruzrobo@entelnet.bo Sitio Web www.cruzrojaboliviana.org

1 ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD OMS. Docuemnto electronico. http://www.who.int/csr/disease/avian_influenza/avian_faqs/es/index.html

2 CENTRO PARA EL CONTROL DE ENFERMEDADES (CDC). Departamento de Salud y Servicios Humanos. Documento electronico. <http://www.cdc.gov/flu/espanol/symptoms.htm> .