

LA GRIPE A H1N1. ¿QUÉ ES? ¿QUÉ DEBEMOS SABER DE ELLA? ¿CÓMO TENDREMOS QUE ACTUAR EN EL ÁMBITO EDUCATIVO?



Desde CCOO existe una notable preocupación por la posible incidencia que pueda tener esta enfermedad en los centros educativos. La cercanía del inicio de curso al período más crítico para la propagación y virulencia de esta enfermedad nos crea mucha incertidumbre sobre las consecuencias que tendrá esta enfermedad para la salud de los trabajadores de los centros, de los alumnos así como para el devenir normal del próximo curso. Por ese motivo, entendemos que la mejor forma de afrontar esta enfermedad, es que tanto profesores como padres tengan la mayor información sobre la enfermedad.

¿Que es la Gripe A H1N1? Es una gripe producida por un nuevo subtipo de la gripe, frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados, por lo que muchas personas estarán en riesgo de contraerlo.

Situación actual. A partir de los datos remitidos por las Comunidades Autónomas y el Centro Nacional de Microbiología del Instituto de Salud Carlos III, el número de casos confirmados de gripe A/H1N1 a fecha de hoy (20 de Julio de 2009) es de 1.426.

Los casos evolucionan de manera positiva, con una recuperación en pocos días en la mayor parte de los afectados, aunque hay casos graves, que pueden derivar a situaciones de salud mas comprometidas para la vida del enfermo, debido a las complicaciones de otras patologías .A día de hoy se han producido cuatro defunciones asociadas a esta infección.

Pero lo cierto es que según la OMS, estamos en el nivel de **FASE 6 DE PANDEMIA**. La declaración de esta fase significa que está en marcha una

Pandemia Mundial atendiendo, más que a su gravedad, a la velocidad en la propagación.

¿Cómo se contagia? El contagio de la gripe A H1N1 es como el de la gripe común, se transmite de persona a persona, principalmente por el aire, en las gotitas de saliva y secreciones nasales que se expulsan al toser, al hablar o al estornudar. Estas microgotas respiratorias pueden quedar en las manos, en las superficies o dispersas en el aire. El virus se puede transmitir también indirectamente por tocarse los ojos, la nariz o la boca después de haber tocado las microgotas o secreciones respiratorias procedentes de una persona infectada que han quedado en las manos o depositadas en superficies.

¿Existen medicamentos para la Gripe A H1N1? Si. El nuevo virus de la gripe se trata como la gripe estacional, con medicamentos que alivien los síntomas: para bajar la fiebre, para la tos, los dolores musculares. Además se cuenta con tratamientos antivirales que hacen que los síntomas sean mas leves y se eviten posibles complicaciones. Estos antivirales deben ser prescritos por un médico. Al ser una infección por virus, no tienen efectos los antibióticos.

¿Hay vacunas para esta gripe? El otoño se presenta complicado para esta gripe, por lo que los países se están preparando para ello. Éstas aun no están preparadas, pero España ha comprado dosis para vacunar al 40% de la población. Las vacunaciones se harán por orden de prioridad.

Grupos de población de alto riesgo de complicaciones por gripe.

Se consideran personas con alto riesgo de sufrir complicaciones en caso de tener infección por este nuevo virus de la gripe A (H1N1) a los siguientes:

- Adultos de 65 años o más
- Personas de cualquier edad con una condición clínica especial que le predisponga a tener una gripe complicada:
 - Enfermedad crónica (enfermedades crónicas cardiovasculares - excepto la hipertensión-) o pulmonares (incluyendo displasia bronco-pulmonar, fibrosis quística y asma); enfermedades metabólicas (incluyendo diabetes mellitas); insuficiencia renal; hemoglobinopatías y anemias; asplenia; enfermedad hepática crónica; enfermedades neuromusculares graves o inmunosupresión, incluida la originada por la infección de VIH o por fármacos o en los receptores de trasplantes.
 - Niños/as y adolescentes, menores de 18 años, que reciben tratamiento prolongado con ácido acetil salicílico, por la posibilidad de desarrollar un síndrome de Reye tras la gripe.

→ Mujeres embarazadas.

Sin embargo, los grupos de prioridad para la vacunación serán los siguientes: Servicios esenciales (personal sanitario, policía, bomberos, transporte público, funcionarios de prisiones y profesorado), embarazadas, menores de 14 años, y los enfermos crónicos con patologías severas...

MEDIDAS DE HIGIENE PARA TODOS.

Para evitar contagiar, y evitar contagiarse, se deben de seguir las siguientes medidas:

- Taparse la boca y nariz al toser o estornudar, y evitar tocarse los ojos, nariz o boca.
- Evitar los lugares donde haya mucha gente.
- Lavarse las manos con frecuencia. Esta es la medida más importante, ya que evita la propagación del virus, al tocarte o tocar distintos objetos. Para secar las manos es recomendable el uso de toallas de un solo uso.

Como hacer el lavado de manos e higiene

El lavado de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso. El virus de la gripe puede vivir durante horas en un medio frío y con poca humedad, en pequeñas gotas que se depositan en los objetos; en superficies duras no porosas durante 24-48 horas, en tejidos y pañuelos de papel durante 8-12 horas y en las manos durante 5 minutos. Además, es importante mantener las medidas de higiene generales cuando se atiende a personas enfermas.

La higienización de las manos se puede realizar mediante lavado con agua y jabón normal de arrastre, mediante solución antiséptica o bien usando una solución alcohólica.

a. Lavado de manos con agua y jabón

Además de ser el método de elección para la higiene diaria (después de utilizar el baño, antes de preparar o manipular alimentos, etc.), se debe utilizar cuando las manos estén visiblemente sucias.

El procedimiento es el siguiente:

1. Primero mojar las manos con agua tibia
2. Aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 15 segundos limpiando entre los dedos y bajo las uñas, y aclarar con abundante agua corriente.
4. Secar las manos con una toalla desechable y
5. Cerrar el grifo con la propia toalla

Figura 2. Técnica del lavado higiénico de manos con agua y jabón.



b. Lavado de manos con soluciones alcohólicas:

Las soluciones alcohólicas se pueden utilizar antes y después de atender enfermos, sólo en caso de que las manos no estén visiblemente sucias o contaminadas. Las soluciones alcohólicas ofrecen como ventaja que tienen una mayor rapidez de acción, no requieren de un lavado previo, ni secado de manos posterior, son de amplio espectro y causan menor irritación dérmica.

El procedimiento es el siguiente:

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

Otras recomendaciones en la higiene de manos

- Retirar reloj, anillos y pulseras.
- Evitar el uso de uñas artificiales o extensiones de uñas.
- Mantener las uñas limpias y cortas.

Recomendaciones para centros educativos.

Mientras el cuadro clínico de la enfermedad se mantenga similar al descrito más arriba, similar al de la gripe estacional, el ministerio de sanidad hace las siguientes recomendaciones:

- No cerrar el centro ante la presencia de casos en investigación, probables o confirmados de infección por nuevo virus de la gripe A/H1N1, en estudiantes o en el personal que trabaja en el mismo.
- Ante la aparición de los primeros síntomas atribuibles con la gripe (fiebre, tos o dolor de garganta, mialgias, diarrea), el estudiante o personal del centro afectado permanecerá en su casa y se pondrá en contacto con los servicios sanitarios. En caso de que el médico se lo indique, deberá permanecer en su casa hasta transcurridos 7 días del inicio de los síntomas, hasta al menos 24 horas después de que cesen los síntomas si éstos son mas prolongados que 7 días. Además, minimizarán el contacto con personas sanas.
- Cuando se confirme un caso en un centro educativo, se informará a los demás padres para que vigilen a sus hijos y, si presentan algún síntoma, contacten con su médico y permanezcan en su casa.
- Todos los trabajadores del centro vigilaran su salud y, ante el inicio de los síntomas gripales, permanecerán en casa y contactarán con su médico.
- En todos los centros educativos se darán a conocer y se favorecerá el seguimiento de las medidas higiénicas que reducen la transmisión de la infección, según se recoge en el apartado 3 del “Protocolo de medidas no farmacológicas para responder a la pandemia de gripe.”

Por tanto, desde la Federación de Enseñanza de CCOO, entendemos que se deben seguir todas las recomendaciones recogidas por el Ministerio de Sanidad y Organización Mundial de la Salud en sus páginas web:

- <http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm>
- <http://www.who.int/csr/disease/swineflu/es/index.html>

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN AISLAMIENTO DOMICILIARIO (recomendaciones para los padres)

- 1º Proporcionar al enfermo el tratamiento antiviral prescrito por el médico
- 2º Proporcionar al menor mascarillas quirúrgicas
- 3º Informarle sobre las medidas de higiene personal que debe seguir (lavado de manos e higiene respiratoria)
- 4º El personal y educador que atienda al menor deberá seguir todas las indicaciones medicas
- 4º El educador que atienda a estos menores deberá utilizar un equipo de protección personal (EPP):
 - Mascarilla quirúrgica;
 - Bata desechable de manga larga;
 - Guantes desechables;
 - Tras atender al menor debe realizar lavado de manos.
- 5º Se recomienda, que haya una sola persona encargada de cuidar al menor enfermo. Las embarazadas u otras personas con alto riesgo de complicaciones por gripe no deben ser cuidadoras de los menores enfermos de gripe.
- 6º El educador ha de extremar las medidas de precaución cada vez que entre en contacto con el enfermo siendo éstas:
 - Lavado de manos frecuente con agua y jabón
 - Uso de mascarilla quirúrgica.
- 7º La persona enferma no debe recibir visitas.

8º Todas las personas que estén en ese modulo u hogar deberán lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente y siempre después de haber estado en contacto con el menor.

9º Los convivientes se vigilarán la aparición de síntomas, especialmente la fiebre y la tos, y acudir al médico de forma inmediata si éstos aparecieran.

10º Deben desecharse las mascarillas quirúrgicas de forma adecuada.

Lugar de aislamiento

El paciente estará en una habitación individual, y permanecerá en ella, con la puerta cerrada. Si necesita ir a áreas comunes del hogar o módulo por alguna circunstancia excepcional utilizará una mascarilla quirúrgica y se lavará las manos.

Es preferible que la habitación donde permanezca el menor tenga ventilación directa del exterior, si esto no es posible se recomienda que ésta esté separada de las áreas comunes de la casa.

Si es posible utilizará un cuarto de baño separado del resto de los convivientes que se limpiará a diario con desinfectantes domésticos (p.e. lejía).

Utilizarán toallas diferentes al resto de los convivientes.

Si necesitara salir del hogar o módulo para recibir cuidados médicos utilizarán una mascarilla quirúrgica.

Recordar a la persona enferma que cubra su boca cuando tosa o la nariz cuando estornude y que se lave las manos con agua y jabón tras ello.

Las mascarillas usadas deberán desecharse en una bolsa de plástico, anudándola después. La bolsa se puede tirar en un cubo de basura normal.