



Plan de pandemia Gripe A (H1N1)

Recomendaciones Generales para la Prevención de la Gripe A (H1N1)

dirigidas a

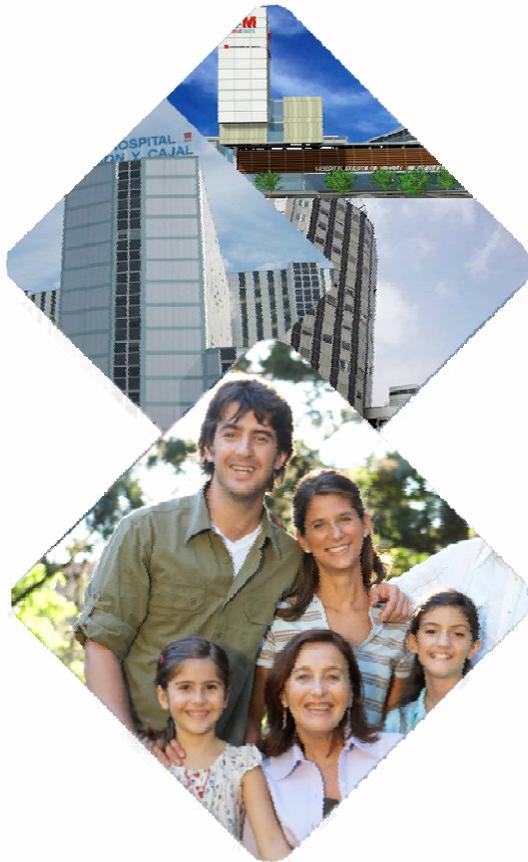
UNIVERSIDADES Y COLEGIOS MAYORES

Septiembre de 2009



Servicio Madrileño de Salud

Comunidad de Madrid



- 1. CARACTERÍSTICAS DEL VIRUS Y DE LA INFECCIÓN**
- 2. SITUACIÓN EPIDEMIOLÓGICA**
- 3. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL**
- 4. ACTUACIÓN EN UN COLEGIO MAYOR**
 - **Ante un caso con síntomas de gripe**
 - **Planificación de los centros universitarios ante la pandemia de gripe A**

¿Qué es la gripe por el nuevo virus A (H1N1)?

La gripe es una enfermedad infecciosa que produce fundamentalmente síntomas respiratorios, está causada por un virus y se contagia con mucha facilidad.

La gripe A (N1H1) tiene un comportamiento similar a la gripe estacional. La produce un nuevo subtipo del virus de la gripe frente al que no estamos inmunizados, por lo que hay muchas personas que están en riesgo de contraerlo.

¿Cómo se transmite el virus A (H1N1)?

DIRECTAMENTE DE PERSONA A PERSONA, por el aire, en las microgotas de saliva y secreciones nasales contaminadas, que la persona enferma expulsa al toser, al hablar o estornudar.

INDIRECTAMENTE: por tocarse los ojos, la nariz o la boca después de haberlo hecho con las microgotas o secreciones respiratorias, procedentes de una persona infectada, que han quedado en las manos o depositadas en superficies.



¿Durante cuánto tiempo puede transmitirse el virus?

PERIODO DE INCUBACIÓN: de 2 a 7 días tras haberse infectado por el virus.

PERIODO DE TRANSMISIÓN: el comprendido entre las 24 horas antes del inicio de síntomas del caso, hasta 7 días después.

PERIODO DE SUPERVIVENCIA DEL VIRUS:

- En las manos menos de 5 minutos.
- En telas, papeles y pañuelos, no más de 8 a 12 horas.
- En superficies duras, no porosas (plásticos, acero inoxidable...) no más de 24 a 48 h.

Es necesario intensificar las medidas higiénicas habituales en los lugares en los que conviven muchas personas.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe A?

Son similares a los de la gripe estacional. Los **más frecuentes** son:

- ✓ **Fiebre superior a 38° C**
- ✓ **Tos**
- ✓ **Malestar general**

Otros síntomas posibles: dolor de cabeza, dolor de garganta, estornudos, dolores musculares y, a veces, diarrea y vómitos.

Hay que estar atento para identificar la aparición de los primeros síntomas.

¿Cómo evoluciona la gripe A?

Lo más frecuente es que la gripe evolucione favorablemente en 2-4 días aunque se puede continuar con tos una semana y sentir cansancio durante las semanas siguientes al inicio de la enfermedad.

¿La gripe A puede ser grave? Grupos de Riesgo (I)

1. Las personas de cualquier edad con:

- Enfermedades del corazón (excepto hipertensión).
- Enfermedades respiratorias crónicas.
- Diabetes (tipo I o II) en tratamiento con fármacos.
- Insuficiencia renal moderada- grave.
- Enfermedades de la sangre como hemoglobinopatías o anemias si son moderadas o graves.
- Personas sin bazo.
- Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas.
- Enfermedades neuromusculares graves.
- Inmunosupresión (incluida la del VIH-SIDA, o las producidas por fármacos que tienen que tomar las personas trasplantadas, la de los niños en tratamiento por cáncer en su domicilio).
- Obesidad mórbida.

Grupos de Riesgo (II)

- 2. Los menores de 18 años que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico (aspirina).**
- 3. Las embarazadas,** ya que durante el embarazo, el sistema inmune está disminuido de manera natural. Por eso hay más posibilidad de tener gripe y desarrollar complicaciones.

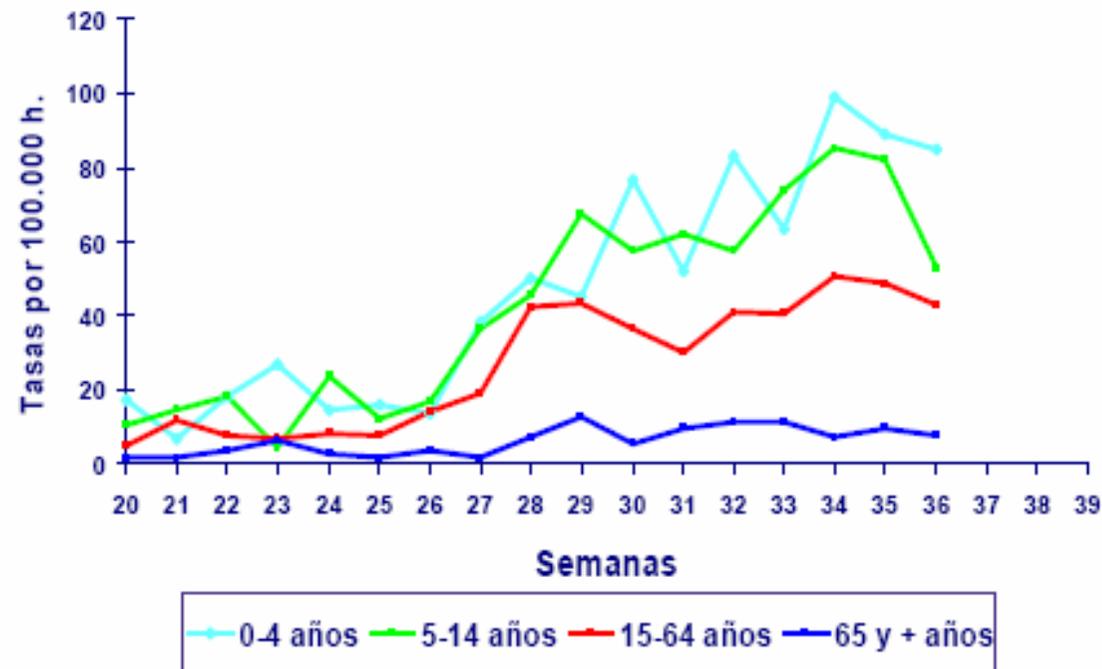
¿Cómo es la pandemia de la gripe A (H1N1)?

La OMS califica el estado de la nueva gripe como de pandemia moderada basándose en los siguientes motivos:

- La mayoría de las personas se recuperan de la infección sin necesidad de hospitalización ni de atención médica.
- En general, la gravedad en los distintos países parece similar a la observada con la gripe estacional.

España

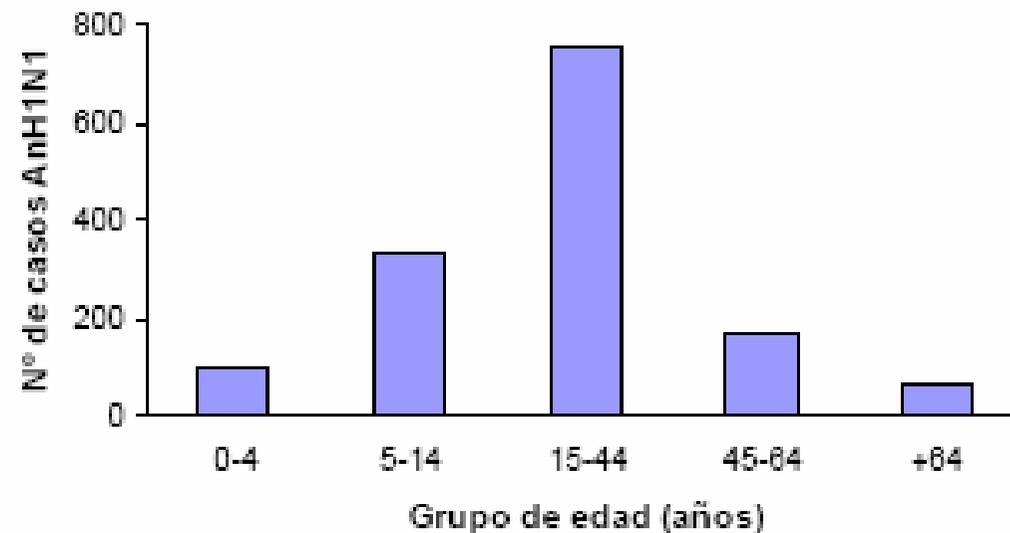
Figura 6. Evolución de la incidencia de la gripe por grupos de edad. Sistemas centinela. España. Temporada 2008/2009



Fuente: Sistemas de Vigilancia de la Gripe en España. Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica. Centro Nacional de Epidemiología.

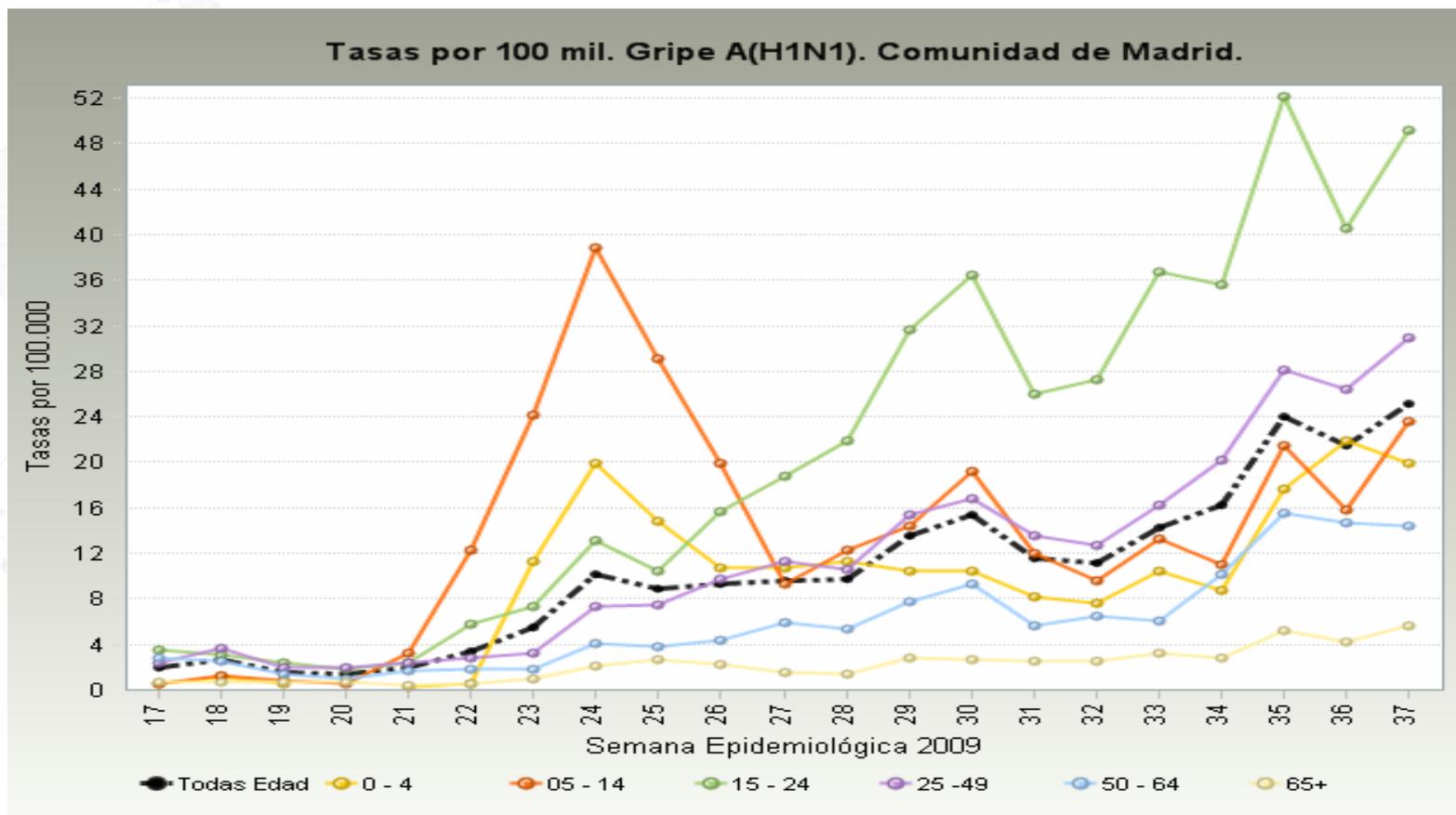
España

Figura 7. Casos de gripe AnH1N1. Distribución por grupo de edad. Temporada 2008-2009. España.



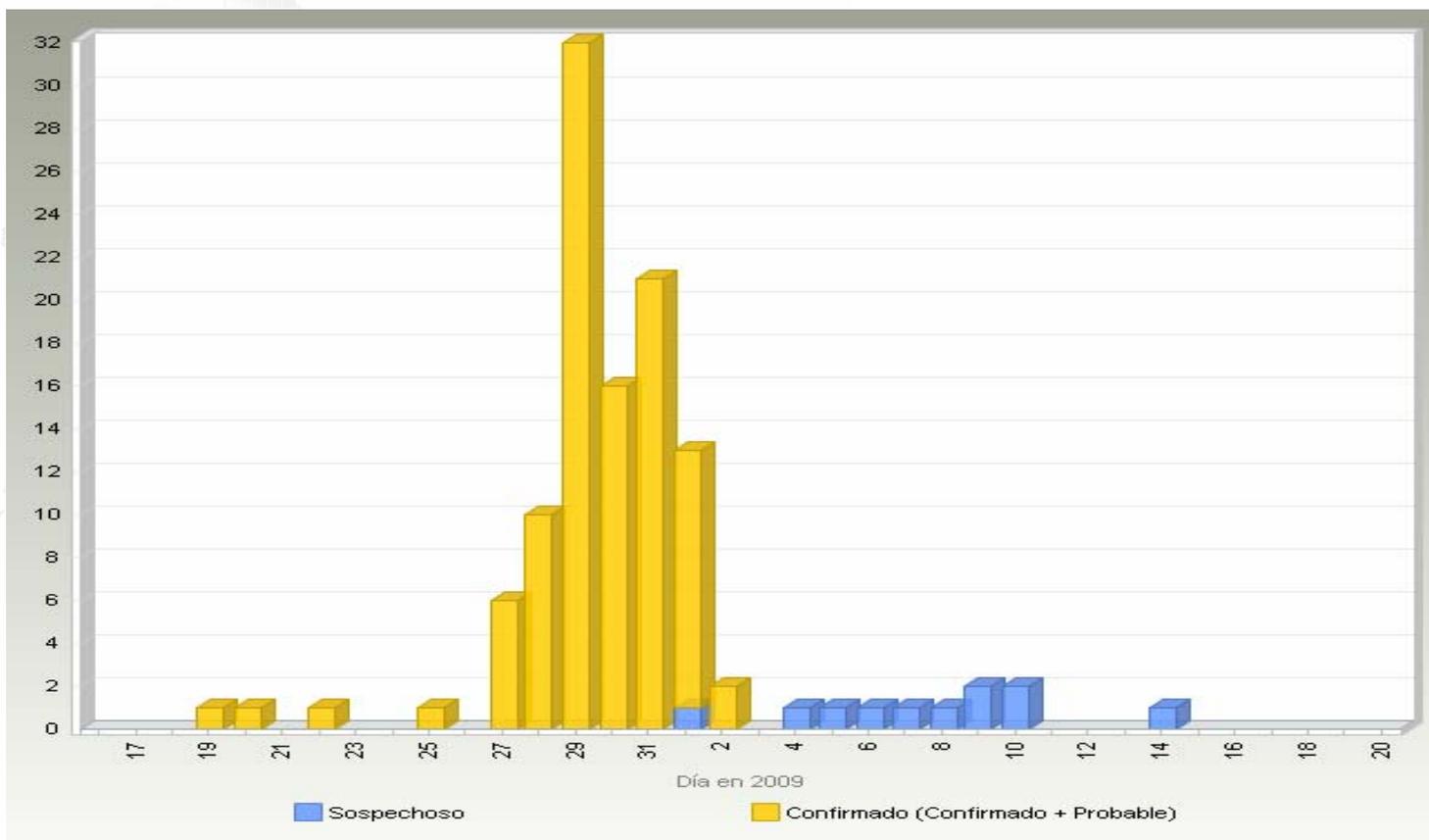
Fuente: Sistemas de Vigilancia de la Gripe en España. Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica. Centro Nacional de Epidemiología.

Comunidad de Madrid



Ejemplo de un brote en un centro académico

Datos del brote de gripe A en el IES Isaac Albéniz (Leganés)



A faint background image showing a modern hospital building with the text 'HOSPITAL' and 'CENTRO' visible, and a group of diverse people smiling in the foreground.

¿Cómo se puede evitar el contagio y su propagación?

Con medidas de Higiene de dos tipos:

- **Medidas de Higiene personal**
- **Medidas de Higiene en nuestro entorno**

Para llevar a cabo estas medidas es imprescindible:

- Disponer de **infraestructuras y material higiénico-preventivo** adecuado.
- Ofrecer **información y educación para la salud** (personal, residentes y alumnado).

Medidas de Higiene personal (I)

1. Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón

ES LA MEDIDA MÁS IMPORTANTE

- Después de toser.
- Después de estornudar.
- Tras sonarse, tocarse la nariz o la boca.
- Antes y después de cada comida.
- Después de ir al aseo.
- Cuando estén visiblemente sucias.

Procedimiento: durante 15 a 20 segundos, dorso, palmas y espacio interdigitales.

Medidas de Higiene personal (II)

2. Taparse boca y nariz al estornudar o toser

Cuando tosas o estornudes...



1 | Tápate la boca y la nariz con un pañuelo de papel y tíralo a la basura

Si no encuentras un pañuelo de papel, puedes usar la manga de tu camiseta (es mejor que taparse con la mano)



2

Al toser, cúbrase la boca

1.



Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con **PAÑUELOS DE PAPEL** y tírelos a la **BASURA**.

2.



Si no tiene pañuelo de papel, tosa y estornude **SOBRE LA MANGA DE SU CAMISA** para no contaminar las manos.

Medidas de Higiene personal (III)

3. Evitar tocarse con las manos, los ojos, la nariz o la boca
4. No compartir los objetos personales de higiene o aseo

Otras medidas preventivas personales

- Llevar un estilo de vida saludable: dormir bien, alimentarse bien, llevar una vida físicamente activa y evitar las bebidas alcohólicas y el tabaco.
- Si está enfermo, evite contagiar a otras personas siguiendo los consejos de los profesionales sanitarios.

Medidas de Higiene en nuestro entorno (I)

Las gotitas de saliva expulsadas al toser o estornudar pueden depositarse en cualquier superficie y el virus permanecer en ellas hasta un máximo de 2 días.

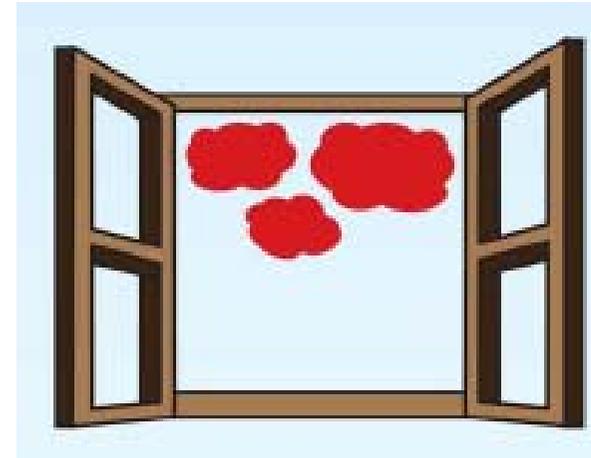
Es importante **mantener, reforzar y establecer nuevos procedimientos de las medidas higiénicas** en las facultades y colegios mayores.

1. Limpieza y desinfección.
2. Ventilación del centro.
3. Lavado de utensilios, ropas y eliminación de residuos.
4. Medidas de higiene en el autobús escolar.

Medidas de Higiene en nuestro entorno (II)

1. Ventilación del centro DIARIAMENTE:

- Aulas
- Habitaciones
- Comedores
- Aseos
- y el resto de dependencias del centro



Abrir las ventanas y ventilar varias veces al día.

Medidas de Higiene en nuestro entorno (III)

2. Limpieza y desinfección:

- Limpiar a diario las superficies y objetos de uso común (ropa, vajilla, encimeras, baño, pomos, teléfonos...) con productos y detergentes habituales.
- Quitar el polvo sin utilizar trapos secos. No sacudir.
- Si es posible, aspirar el suelo en lugar de barrer.
- La limpieza se realizará en todo el centro, prestando una máxima atención a:
 - Mesas, sillas
 - Pomos de las puertas.
 - Interruptores de la luz, teléfonos, timbres.
 - Material escolar y didáctico del alumnado y profesorado.
 - Salón de actos y Aulas compartidas: informática, audiovisuales, laboratorios, música, etc.
 - Aseos.



Medidas de Higiene del Centro (IV)

Limpieza y desinfección (Cont.)

- Se recomienda no tener alfombras en el suelo a no ser que se extreme su limpieza. Si las hay, no se deben sacudir al limpiarlas.
- Utilizar servilletas de papel desechables. Eliminarlas tras su uso en un cubo con tapa, y bolsa de plástico en su interior, siempre que sea posible. Tras su eliminación, lavarse las manos.

3. Lavado de utensilios, ropas y eliminación de residuos

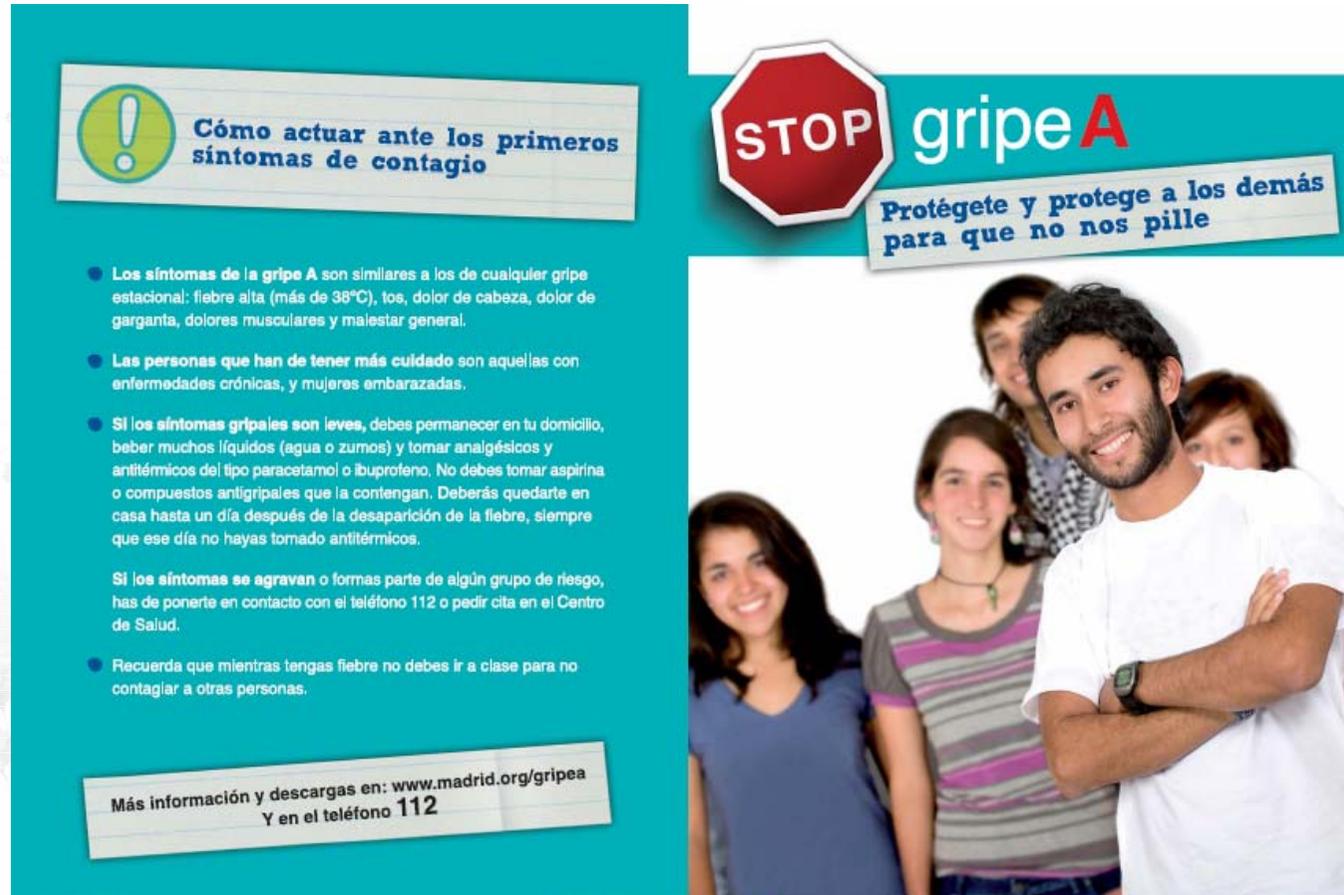
- Limpieza apropiada de vajilla, cubiertos, vasos y demás utensilios de comida y cocina en lavavajillas o con agua caliente y jabón o detergente habitual.
- Evitar el intercambio de vasos, cubiertos y servilletas.

Material higiénico-preventivo necesario

Productos para la higiene personal y la limpieza del centro:

- Jabón para lavado de manos.
- Toallas de papel y pañuelos desechables.
- Papeleras con bolsa de plástico y/o cubos con tapa y apertura a pedal.
- Bolsas de basura de plástico.
- Jabón o detergente.
- Guantes de limpieza
- Productos habituales de limpieza

Información y educación para la salud: folleto



! Cómo actuar ante los primeros síntomas de contagio

- Los síntomas de la gripe A son similares a los de cualquier gripe estacional: fiebre alta (más de 38°C), tos, dolor de cabeza, dolor de garganta, dolores musculares y malestar general.
- Las personas que han de tener más cuidado son aquellas con enfermedades crónicas, y mujeres embarazadas.
- Si los síntomas gripales son leves, debes permanecer en tu domicilio, beber muchos líquidos (agua o zumos) y tomar analgésicos y antitérmicos del tipo paracetamol o ibuprofeno. No debes tomar aspirina o compuestos antigripales que la contengan. Deberás quedarte en casa hasta un día después de la desaparición de la fiebre, siempre que ese día no hayas tomado antitérmicos.

Si los síntomas se agravan o formas parte de algún grupo de riesgo, has de ponerte en contacto con el teléfono 112 o pedir cita en el Centro de Salud.

- Recuerda que mientras tengas fiebre no debes ir a clase para no contagiar a otras personas.

Más información y descargas en: www.madrid.org/gripea
Y en el teléfono 112

STOP gripe A
Protégete y protege a los demás para que no nos pille



Información y educación para la salud: folleto



Consejos
para que no te pille ninguna gripe

¡Que corra el aire!
Es importante que tu habitación esté bien ventilada y limpia, sobre todo las superficies que más toques con las manos: teclado de ordenador, mesa...
Lo mismo pasa con las aulas, gimnasios, locales de ensayo etc.
¡Que por una vez no te lo tengan que decir tus padres!

¿Todos para uno y uno para todos?
Compartir está muy bien pero, si te encuentras griposo, tendrás que desarrollar tu lado más egoísta. Olvidate de compartir con tus amigos y amigas: botellas, vasos, latas, bolis chupados, y otras cosas por el estilo. La saliva es un perfecto canal de transmisión del virus de la gripe y por eso es mejor no compartir nada que pueda contagiar. ¿Y los besos?, mejor guárdatelos para cuando estés recuperado.

Mens sana in corpore sano
Lo mejor para que no te pille, además de poner en práctica estos consejos, es estar sano y fuerte: comida equilibrada, sobre todo frutas y verduras, algo de deporte y energía positiva son la mejor receta para que la gripe no te pille.

El jabón es la solución
Para mantener las manos limpias de virus, lávatelas varias veces al día (sobre todo después de estornudar y antes de comer) y hazlo con energía y con mucho jabón. Insiste en la zona de entre los dedos, el escondite preferido de los virus. Sécate con papel y... ¡a la papelera!

No te olvides el pañuelo ¡juega un gran papel!
Acostúmbrate a llevar siempre pañuelos de papel. Úsalos para cubrirte la boca y la nariz al estornudar o toser, y después tíralos a la papelera. Si no tienes, cúbrete mejor con la manga de la camiseta que con las manos. ¡Se trata de no llenárnoslas de virus!

Más información y descargas en:
www.madrid.org/gripea
y en el teléfono 112

Información y educación para la salud: cartel



¿Es recomendable el uso de mascarillas?

No se recomienda el uso generalizado de mascarillas para la población general. Sólo se recomienda usarlas a las personas enfermas mientras están en contacto con otras personas y a las personas que las cuidan.

Si no se usan correctamente se puede aumentar el riesgo de transmisión.



A faint background image showing a modern hospital building on the left and a group of diverse people smiling on the right.

RECOMENDACIONES

preventivas y para mitigar el impacto

Actuación ante una persona residente con síntomas de gripe:

- **AISLAMIENTO** en un lugar tranquilo y ventilado .

Si se trata de **una persona NO residente** es aconsejable que abandone el centro lo antes posible. En el caso de que su situación requiera acompañamiento o traslado, se la aislará hasta que éste se produzca.
- Los **casos leves** permanecerán en el colegio hasta que hayan pasado al menos 24 h. sin fiebre (sin tomar antitérmicos).
- Si la persona pertenece a **alguno de los grupos de riesgo** , deberá llamar al 112 o ponerse en contacto directamente con el centro de salud que le corresponda.
- Si existen **signos de alarma** , ponerse en contacto con el 112

Llamar al teléfono 112 ante cualquier tipo de emergencia o duda

Durante el AISLAMIENTO (I):

- La habitación tendrá la **puerta cerrada**.
- La persona afectada se colocará una **mascarilla**, si es tolerada, cuando esté en presencia de otras personas y en espacios comunes.
- El material desechable se depositará inmediatamente después de usarlo en una **papelera con bolsa de plástico** en su interior y si es posible, con tapa. A continuación se lavarán las manos.
- En la medida de lo posible, deberá utilizarse un **cuarto de baño separado** que se limpiara diariamente.
- Se cuidará el entorno de la persona enferma y **las visitas a su habitación deberán ser reducidas** a lo estrictamente necesario.
- Si es posible, **una sola persona del entorno deberá prestar los cuidados**. Las personas que pertenezcan a grupos de riesgo no deberán visitar u ocuparse de una persona afectada.

Durante el AISLAMIENTO (II):

Para impedir la transmisión del virus, la persona que cuida respetará escrupulosamente las siguientes medidas de higiene:

- Evitar el “cara a cara” en la atención a la persona enferma.
- Durante el tiempo que permanezca con la persona enferma evitará tocarse la nariz y la boca.
- En caso de haber utilizado la mascarilla se depositará en el cubo de basura.

Después de todos estos cuidados y cuando se abandone la habitación de la persona enferma, se lavará minuciosamente las manos con agua y jabón.

Recuerde que: se utilizarán pañuelos desechables de papel de un único uso que se depositarán en seguida en una papelera con bolsa de plástico en su interior, y si es posible, con tapa.

Cuidados de las personas con síntomas de gripe (I):

En la mayor parte de los casos la **gripe se cura sola**. No obstante conviene:

- beber líquidos en abundancia (agua, zumos...),
- utilizar los antitérmicos y analgésicos habituales como el paracetamol y
- seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse para evitar así contagiar a otras personas.
- Es importante extremar las medidas de higiene.

Cuidados de las personas con síntomas de gripe (II):

Contactar con los servicios sanitarios lo antes posible cuando haya:

- Dificultad para respirar.
- Sensación de que le falta el aire, ya sea en reposo o al hacer esfuerzos físicos.
- Dolor torácico.
- Esputo sanguinolento o de color anormal.
- Aspecto azulado o amoratado de piel y labios.
- Mareo o alteraciones de la conciencia.
- Fiebre elevada que persista más de tres días a pesar del tratamiento antitérmico.
- Caída de la presión arterial
- Empeoramiento repentino.
- Empeoramiento pasados ya 7 días de enfermedad.
- Otros síntomas diferentes de los habituales de la gripe.

Actuación ante brote:

- Si aparecen en el centro **varios casos**, la dirección del centro notificará la situación a su Servicio de Salud Pública de Área.
- No está indicado el cierre de los centros residenciales. En situaciones excepcionales la Autoridad Sanitaria podrá adoptar ese tipo de medidas.

Planificación de las actuaciones en el centro ante la situación de pandemia de gripe A (I)

La dirección del centro **debe tener previstas** una serie de medidas para afrontar mejor la situación de pandemia:

1. **Evitar** en lo posible **concentraciones del alumnado** y residentes estableciendo si es posible turnos en los comedores, etc.
2. **Tener actualizados los datos de contacto telefónico** (móvil, fijo) o por correo electrónico de todo el personal del centro.
3. Extremar las precauciones de **higiene en el material de uso común**.

Planificación de las actuaciones en el centro ante la situación de pandemia de gripe A (II)

4. Garantizar el **suministro de los materiales de limpieza** tanto para la higiene personal como la del centro escolar.
5. Garantizar que las **instalaciones** son las **adecuadas** para lavarse las manos.
6. **Prever el aislamiento** de las personas con posibilidad de ser casos de gripe.
7. Asegurarse que el personal del centro **conoce** las medidas de prevención y el plan de actuación ante posibles casos.

GRUPE A Y EMBARAZO



Las mujeres embarazadas son más susceptibles a todas las infecciones porque su sistema inmunitario está disminuido de manera natural.

Es importante que cumplan de manera continuada las mismas medidas preventivas que la población general.

IMPORTANTE:

Si se está embarazada, hay que procurar evitar el contacto cercano con personas enfermas.

Se debe contactar con el 112 para que valore la situación siempre que se presenten síntomas de gripe o cuando se ha estado en estrecho contacto con alguien que la ha padecido, entre un día antes de desarrollar los síntomas y hasta 7 días después del inicio de los mismos,

Protección de trabajadoras embarazadas

Con las **trabajadoras embarazadas** se procederá según la legislación vigente de riesgos laborales (posibilidad de cambio de puesto de trabajo por riesgo para la salud y, si esto no es posible, permanencia en su domicilio).

Real Decreto 298/2009, de 6 de marzo, por el que se modifica el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, en relación con la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia.

Páginas web:

Consultar periódicamente.

- www.madrid.org/gripea (Comunidad de Madrid)
- www.informaciongripea.es (M^o de Sanidad y Política Social)
- www.who.int (Organización Mundial de la Salud)
- www.ecdc.europa.eu (Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades)

Teléfono 112 (Si necesita asistencia médica o consultar una duda)

La Consejería de Sanidad, a través de los [Centros de Salud Pública de Área](#), está siempre a vuestra disposición para aclarar dudas y contribuir a resolver las incidencias que esta pandemia pueda ocasionar.

TELÉFONOS DE LOS CENTROS DE SALUD PÚBLICA DE ÁREA

- **ÁREA 1: 91 / 4942479** (Rivas Vaciamadrid, Vallecas, Entrevías, Moratalaz, Salamanca)
- **ÁREA 2: 91 / 2044930** (Chamartín, Salamanca)
- **ÁREA 3: 91 / 8797340** (Alcalá de Henares)
- **ÁREA 4: 91 / 2052231** (Arturo Soria, Ciudad Lineal, San Blas)
- **ÁREA 5: 91 / 4904110** (Alcobendas, Fuencarral-Tetuán)
- **ÁREA 6: 91 / 2276900** (Collado Villalba, Argüelles)
- **ÁREA 7: 91 / 2052241** (Chamberí, Usera, Centro, Argüelles)
- **ÁREA 8: 91 / 6211040** (Móstoles, Alcorcón)
- **ÁREA 9: 91 / 2484900** (Leganés)
- **ÁREA 10: 91 / 6964166** (Parla)
- **ÁREA 11: 91 / 8929010** (Pau Carabanchel)