

GRUPE A (H1N1) - DENGUE
INFORMACIÓN DESTACADA
Y CONSEJOS A TENER EN CUENTA

Gripe A (H1N1)

¿Qué es la GRIPE A (H1N1), también conocida como influenza A (H1N1) o gripe porcina?

La influenza A (H1N1) es un nuevo virus de influenza de origen porcino (usaremos gripe e influenza como sinónimos), que se detectó por primera vez en abril del 2009. Este virus se está propagando de persona a persona, generando un brote de la enfermedad que va en aumento en México y en los Estados Unidos. Actualmente se está observando un número creciente de casos a nivel internacional, incluyendo a nuestro país, con el condicionante de que en el hemisferio sur se está ingresando en la época invernal, ocasionándose así la consiguiente superposición con la gripe estacional.

Se trata de una enfermedad contagiosa y tiene una alta tasa de morbilidad (cantidad de personas que enferman en un lugar y tiempo determinado), mientras que la mortalidad es baja (1-4 %), como en la gripe estacional. El virus se transmite entre los cerdos por vía respiratoria, a través de aerosoles (partículas microscópicas), por contacto directo o indirecto.

¿Por qué preocupa tanto la posibilidad de que se confirme la pandemia cuando miles de personas mueren cada año a causa de la gripe estacional?

Cada año se declaran epidemias estacionales (es la gripe que conocemos en nuestro país), pero en estos casos se podría combatir el virus con las vacunas estacionales que ya están disponibles. Por el contrario, una pandemia es una epidemia mundial, y en este caso la amenaza es un virus nuevo frente al cual la población carece de inmunidad adecuada, aunque los datos de los casos declarados en el último mes no han presentado mayores complicaciones que los de la gripe estacional.

¿Cómo se contagia el virus de la gripe A (H1N1)?

Todos los casos de esta enfermedad detectados en seres humanos se han producido por transmisión de persona a persona. Cuando los individuos infectados tosen, estornudan o hablan, pequeñas gotas contaminadas (tan pequeñas que no se ven) son expulsadas y pasan a las manos, se depositan en superficies o quedan dispersas en el aire hasta una distancia de dos metros de la fuente infectante. Otra persona puede respirar el aire contaminado o tocar con sus manos superficies afectadas, y verse así expuesta al virus. A fin de prevenir la

propagación hay que cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo al toser, y lavarse las manos regularmente.

¿Se ha confirmado la transmisión entre cerdos y hombres?

En otros brotes epidémicos, en el pasado, fue esa la vía de transmisión.

¿Se puede comer carne y productos de cerdo?

Sí. No se ha demostrado que la gripe porcina se transmita al ser humano por ingestión de carne de cerdo debidamente cocinada y preparada o de otros productos derivados del cerdo, ya que este virus muere durante la preparación de los mismos. Más precisamente, dicho virus muere al cocinarse los alimentos a una temperatura de 70° C, que corresponde a las directrices generales para la preparación de carne de cerdo y de otros tipos de carnes.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la infección?

Los primeros signos de infección por el virus de la influenza A (H1N1) consisten en un cuadro gripal, con fiebre, tos, cefalea (dolor de cabeza), dolores musculares y articulares, dolor de garganta y rinorrea (secreciones nasales), y a veces vómitos y diarrea.

¿Cómo se previene el contagio?

Como ya fue mencionado, la principal ruta de transmisión del virus de la influenza A (H1N1) es similar a la influenza estacional, vía pequeñas gotas que son expulsadas al hablar, toser o estornudar.

Para protegernos, debemos aplicar medidas generales de prevención de la gripe:

- Evitar el contacto directo con personas que presenten un cuadro gripal, que tengan fiebre y tos.
- Lavarse las manos con agua y jabón a menudo; se puede completar con antisépticos a base de alcohol.
- Evitar, en lo posible, lugares con concentración de personas.

- Mejorar el flujo de aire abriendo ventanas.
- Desarrollar hábitos de vida saludables, mantener una adecuada higiene personal, dormir bien, comer alimentos nutritivos y mantenerse físicamente activo.
- En nuestro país el Ministerio de Salud recomienda, si se puede, evitar viajes hacia aquellos lugares donde se haya reportado un número de casos importante.

Si hay alguien en la casa con cuadro gripal:

- Procurar que ocupe una zona aparte en la casa. Si eso no es posible, mantener una separación de 1,8 m entre el paciente y las demás personas.
- Cubrirse la boca y la nariz para cuidar al enfermo. Es factible adquirir barbijos o fabricarlos con los materiales de que se disponga, siempre que sean desechables o que se puedan lavar convenientemente.
- Lavarse las manos meticulosamente con agua y jabón después de cada contacto con la persona afectada.
- Tratar de mantener bien ventilada la zona donde se encuentra el enfermo: utilizar las ventanas y las puertas para crear corrientes de aire.
- Mantener limpio el entorno utilizando productos domésticos de limpieza.

¿Qué hacer si se presentan síntomas de gripe A (H1N1)?

Si se siente mal, tiene fiebre alta, tos o dolor de garganta:

- Permanezca en su casa y, de ser posible, no acuda al trabajo, a la escuela ni a lugares muy concurridos.
- Descanse y tome muchos líquidos.
- Cúbrase la boca y la nariz con pañuelos desechables cuando tosa o estornude, y tire los pañuelos usados en un sitio adecuado.
- Lávese las manos con agua y jabón de forma frecuente y meticulosa, sobre todo después de toser o estornudar.
- Informe a sus familiares y amigos que está enfermo y busque ayuda para las tareas domésticas que exigen contacto con otras personas, tales como las compras.

¿Cómo proceder si es necesaria la atención médica?

- Póngase en contacto con su médico u otro profesional sanitario antes de viajar, y detalle sus síntomas. Explíquelo por qué cree que tiene gripe A (H1N1) -por ejemplo, si ha viajado recientemente a un país afectado -y siga sus consejos.
- En caso de que no pueda realizar este contacto previo, haga saber su sospecha de que padece gripe porcina en cuanto llegue al centro sanitario.
- Tome la precaución de cubrirse la boca y la nariz durante los viajes.
- Si se encuentra en otro país siga los consejos de la autoridad sanitaria local.

¿Cuáles son las recomendaciones respecto al uso de mascarillas?

Si no se posee la enfermedad, no es necesario el uso de mascarilla. Pero si se está en contacto con alguien afectado sí deberá usarse. Todas las mascarillas caseras deben limpiarse regularmente.

Si se reside o se viaja a un país donde la gripe porcina existe, deben atenderse los consejos que dicten las autoridades locales de salud.

DENGUE

¿Qué es el dengue?

Es una infección viral transmitida por un mosquito.
El vector que la transmite tiene hábitos domiciliarios.
No se transmite de persona a persona.
No hay vacuna efectiva en la actualidad.

¿Cuáles son los síntomas de esta enfermedad?

Las formas clínicas deben sospecharse ante:

- Dolor de cabeza mayor que lo habitual (detrás de los ojos)
- Dolor de músculos y articulaciones (quebrantahuesos).
- Manchas rojizas en la piel.

Principales medidas de prevención:

- Reducir los lugares en que pueda estancarse agua (latas, macetas, botellas, jarrones, etc.).
- Evitar el uso de aspirinas.

Controlar la enfermedad es controlar al mosquito

Más información: descripción de la enfermedad

El dengue es una enfermedad viral transmitida por un mosquito, el *Aedes Aegypti*. Éste es un insecto pequeño, oscuro con rayas blancas en el dorso y en las patas, de hábitos domésticos, que se reproduce en lugares donde se acumula agua.

En la actualidad, el uso extendido de envases no retornables, de lenta o nula degradación, abandonados en espacios públicos y en domicilios, así como otros elementos que conservan pequeñas cantidades de agua por varios días, se convierten en espacios propicios para la propagación del mosquito vector del dengue y de la fiebre amarilla. Otros factores que contribuyen a este fenómeno son la temperatura y humedad adecuada, una alta concentración poblacional y la circulación de migrantes de países vecinos con endemias de dengue y brotes de fiebre amarilla.

No todos los mosquitos contagian el dengue, sólo aquellos que previamente picaron a una persona enferma.

Dengue

El período de incubación de la enfermedad varía de 3 a 14 días, con un promedio que oscila entre los 4 y 7 días.

Las personas que la padecen son infectantes para los mosquitos desde el día previo al inicio de los síntomas y hasta el quinto de su desarrollo. Esta enfermedad no se transmite de persona a persona.

Se pueden presentar tres manifestaciones clínicas que dependen de la edad del paciente: fiebre del dengue, dengue hemorrágico o síndrome de shock causado por dengue. Los lactantes y preescolares pueden sufrir una enfermedad febril indiferenciada con erupciones en la piel. En los niños mayores y en los adultos el cuadro puede variar, desde una enfermedad febril leve con dolores musculares (especialmente dorsales) y ausencia de síntomas respiratorios, a la forma clásica de inicio abrupto, cuyos síntomas son los siguientes:

- fiebre alta
- dolores de cabeza
- dolores musculares y articulares
- aparición de manchas en la piel
- cansancio intenso

Las formas graves pueden aparecer acompañadas de dolores abdominales, vómitos, hemorragias digestivas y ginecológicas, y signos de insuficiencia circulatoria.

Actualmente no existe una vacuna para prevenir el dengue. La única forma de prevención posible es impedir la presencia del mosquito transmisor en las viviendas y cerca de ellas.

Medidas de prevención del dengue

En el hogar:

Evitar mantener recipientes que contengan agua estancada, tanto dentro como fuera de su casa.

Desechar todos los objetos sin uso que estén al aire libre y en los que se pueda acumular agua, tales como latas, botellas, neumáticos, juguetes, etc.

Renovar el agua de floreros y bebederos de animales día por medio.

Alterar la estructura (agujerear, romper, aplastar o colocar arena) de los recipientes que no puedan ser eliminados o cambiados de posición y que puedan resultar potenciales criaderos.

Mantener boca abajo los recipientes que no estén en uso: baldes, frascos, tachos y macetas, entre otros.

Tapar los recipientes utilizados para almacenar agua (tanques, barriles o toneles).

Limpiar canaletas y desagües pluviales del domicilio.

Evitar la colocación de botellas plásticas atadas a los árboles y canteros.

Para protegerse de la picadura de mosquitos utilizar espirales, pastillas o líquidos fumigantes. Aplicar repelentes en aerosol, crema o líquidos en las partes del cuerpo expuestas. Colocar mosquiteros o telas metálicas en las aberturas de las viviendas.

La importancia de la consulta precoz

Detección de casos sospechosos de dengue y fiebre amarilla:

El dengue es una enfermedad que afecta fundamentalmente a las provincias del norte argentino (Salta, Jujuy, Catamarca y Chaco) y a países limítrofes como Bolivia, Paraguay y Brasil.

Se define como caso sospechoso a toda persona residente o procedente de la zona de transmisión, que presenta fiebre de inicio agudo acompañado de dolor muscular, dolor de cabeza o ictericia (piel amarillenta) dentro de los quince días posteriores a la estadía en dichas zonas.

Estos enfermos deben realizar en forma inmediata una consulta médica, informando el lugar y tiempo de permanencia en las zonas de riesgo.



Es muy importante no automedicarse y evitar el consumo de aspirinas.

Recomendación a viajeros que regresan de zonas de riesgo

Todas aquellas personas que regresen de zonas con riesgo de transmisión de estas enfermedades deberán prestar atención a la aparición de fiebre con dolores musculares, de cabeza o piel amarillenta, dentro de los 15 días posteriores al regreso de dichas zonas, y de manifestarse alguno de dichos síntomas, solicitar asistencia médica.

Fuentes: Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires -Ministerio de Salud - Departamento de Epidemiología Ministerio de Salud - Presidencia de la Nación