

ANTE EL AUMENTO DEL NIVEL DE ALERTA DE LA OMS Y EL INCREMENTO DEL
NÚMERO DE PERSONAS EN ESPAÑA AFECTADOS POR EL VIRUS A/H1N1

Aunque en España todas las medidas de prevención están activadas y nuestro Sistema de Salud está preparado para afrontar esta situación

**semFYC RECOMIENDA EXTREMAR LAS MEDIDAS DE
PREVENCIÓN FRENTE A LA GRIPE PORCINA**

- **Especialmente en las personas que hayan viajado a zona afectada (Méjico), como a las que hayan tenido un contacto estrecho con personas ya diagnosticadas de la enfermedad.**
- **Para la población general, las recomendaciones son las mismas que para la gripe estacional o común.**

Madrid, 30 de abril de 2009.- Ante el aumento del nivel de alerta de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el incremento del número de personas en España afectados por el virus A/H1N1, la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) recomienda extremar las medidas de prevención frente a la gripe porcina, especialmente en aquellos que hayan podido estar expuestas a la infección, bien por haber viajado a la zona afectada o por haber tenido contacto directo con enfermos diagnosticados. Para la población general, las recomendaciones son las mismas que para la gripe estacional o común. En España todos los sistemas de alerta están activados y coordinados y los Sistemas de Salud de las diecisiete comunidades autónomas están preparados para afrontar esta situación, no obstante las medidas de prevención son imprescindibles para evitar la propagación de la enfermedad.

Si usted ha regresado de un viaje a la zona afectada (Méjico) o convive o ha tenido un **contacto directo con un enfermo** en los 10 días antes de la aparición de la enfermedad o durante la misma:

- Preste especial atención a su salud durante los 10 días siguientes y evite en la medida de lo posible, el contacto con personas durante ese tiempo.
- Si aparecen síntomas de infección respiratoria (fiebre, dolor de cabeza, dolores articulares y musculares, tos, dificultad respiratoria o dolor de garganta), contacte telefónicamente con el servicio sanitario establecido por su Comunidad Autónoma (servicios de emergencia -112 ó 061- teléfono de referencia o centros de salud) para recibir las pautas de actuación.

Para los que ya están infectados por el virus, con el fin de evitar contagios, se recomienda:

- Utilizar mascarilla durante el tiempo de la enfermedad
- Debe usar pañuelos de un solo uso para taparse la boca y nariz cuando tosa o estornude; estos pañuelos se tirarán a recipientes o bolsas con cierre, a fin de evitar se propague el virus por el aire.
- Debe lavarse las manos con agua y jabón al menos 10-15 segundos, y aclarar con abundante agua corriente, después de toser o estornudar o de haberse tocado la boca o los ojos, siempre que las tenga sucias y también después de ir al WC y antes de cada comida. Use un cepillo para limpiar bien los dedos y uñas.
- Todos los objetos que toque el enfermo también deberán lavarse al menos una vez al día, con un detergente neutro, seguido por una desinfección con agentes habituales como lejía diluida en agua o alcohol etílico.
- La habitación del enfermo debe estar separada de la estancia de los otros miembros de la casa; además debe ventilarse con la ventana abierta varias veces al día.

Para las personas próximas:

- Las visitas en el periodo de la enfermedad deben restringirse al máximo. Los familiares que atiendan al paciente, deben seguir estrictamente las medidas generales de higiene respiratoria para impedir la transmisión de la gripe.
- Se debe utilizar mascarilla
- Se debe realizar lavado de las manos con agua, jabón y cepillo de la misma manera y en las mismas situaciones, es obligado también para cualquier persona que cuide o visite el enfermo.
- También deberá lavarse las manos después de estar con él. La persona que es la cuidadora principal debería ponerse guantes de un solo uso antes de cualquier contacto con el paciente. Además, debería llevar las uñas cortas ya que así facilita el lavado minucioso comentado.

Otras medidas preventivas:

La alimentación equilibrada con abundancia de fruta, verdura, cereales integrales, legumbres y lácteos, el descanso adecuado de noche, el ejercicio físico diario y dejar de fumar son medidas básicas para tener una buena salud en general y un buen sistema inmunitario contra las infecciones en particular.

- **Para más información, Gabinete de Prensa semFYC: 91/787.03.00**