

## **Gripe y enfermedades respiratorias en el invierno**

### **Información para la comunidad**

Para prevenir la gripe y otras enfermedades respiratorias, es fundamental recibir la vacuna anual si se encuentra en alguno de los grupos con mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe (trabajadores de la salud, embarazadas, mujeres que tienen bebés menores de 6 meses, niños de 6 a 24 meses, niños y adultos con enfermedades crónicas y mayores de 65 años)

**Importante:** Todos los bebés y niños de 6 a 24 meses deben recibir 2 dosis de esta vacuna con un intervalo mínimo de cuatro semanas entre las mismas. Asimismo, los niños de 2 a 8 años inclusive que se vacunan por primera vez contra la gripe deben recibir 2 dosis, respetando también un intervalo de cuatro semana.

Además, es importante adoptar las siguientes medidas higiénicas para evitar enfermarse o transmitir este tipo de afecciones respiratorias:

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y nariz con un pañuelo descartable o con el ángulo interno del codo.
- Tirar a la basura los pañuelos descartables inmediatamente después de usarlos.
- Ventilar los ambientes y permitir la entrada de sol en casas y otros ambientes cerrados.
- Mantener limpios picaportes y objetos de uso común.
- No compartir cubiertos ni vasos.
- Enseñar a los niños a lavarse frecuentemente las manos en la escuela y hogar.

### **Cuidados en bebés y niños**

En los bebés la prevención de la mayoría de las enfermedades empieza con la lactancia materna. La leche materna es el mejor alimento que puede recibir para crecer sano: a través de ella se transmiten defensas que les permiten en los primeros meses de vida -los de mayor vulnerabilidad a las infecciones- estar en mejores condiciones para enfrentarlas.

Por eso, si tu bebé está enfermo, no dejes de amamantarlo y consultá inmediatamente al médico

Además recuerde que:

- Todos los bebés de 6 a 24 meses, como así también los niños mayores de 2 años que presenten alguna enfermedad respiratoria y/o crónica, deben recibir la vacuna antigripal anual. Importante: Los bebés y niños de 6 a 24 meses deben recibir 2 dosis de esta vacuna con un intervalo mínimo de cuatro semanas entre las mismas.
- Asimismo, los niños de 2 a 8 años inclusive que se vacunan por primera vez contra la gripe deben recibir 2 dosis, respetando también un intervalo de cuatro semana.
- Los niños deben tener controles periódicos de salud y el calendario de vacunación al día. Antes de los 2 años deben recibir las siguientes vacunas: BCG, 3 dosis anti-Hepatitis-B, Sabin, pentavalente, triple viral, anti Hepatitis-A, además de la vacuna antigripal trivalente que se debe dar cada año. ver Calendario de Vacunación Nacional 2013
- El humo del cigarrillo disminuye el funcionamiento de las defensas del aparato respiratorio en los niños más pequeños, por eso no se debe fumar ni permitir que nadie fume en espacios cerrados.
- El cuidado del aire interior de las viviendas también requiere evitar el humo de leña, ventilar las habitaciones donde hay brasas o una llama porque producen un gas tóxico (el Monóxido de Carbono), cuidar la casa del moho y la humedad para prevenir el desarrollo de bacterias y evitar la aplicación de insecticidas en aerosol.
- Prestar atención a los "signos de alarma" es la mejor manera de detectar y tratar a tiempo las infecciones respiratorias, impidiendo que se agraven.
- Si un niño menor de 5 años presenta fiebre, ruidos al respirar, tos, decaimiento o rechaza la comida, hay que llevarlo sin demora al centro de salud. Allí tendrá atención y medicamentos gratis.
- Si el niño es menor de 3 meses, no recibe lactancia materna o le faltan vacunas, el riesgo y la urgencia de la consulta son aún mayores.

### **Recomendaciones para escuelas**

Las enfermedades respiratorias se propagan en forma directa de persona a persona, a través del aire y de las superficies. Las escuelas pueden ayudar a disminuir su propagación con las siguientes medidas de prevención:

- Colocar de manera accesible jabones líquidos y rollos de papel descartable para el secado de manos en los baños.
- Ventilar frecuentemente los lugares de estar y permitir la entrada del sol.
- Limpiar todas las superficies y elementos de uso común (picaportes, mouse, teclados, controles remotos, etc.), con lavandina diluida al 1% (10 centímetros cúbicos en 1 litro de agua).
- Usar alcohol en gel para la higiene de manos en los lugares en donde el lavado no sea posible.
- Para prevenir la transmisión de estas infecciones, se recomienda que alumnos y docentes:

Disponible en: <http://www.femeba.org.ar>

- Realicen de manera frecuente el lavado de manos con agua y jabón o con alcohol-gel solo si no hay agua y jabón disponibles.
- Cubran la nariz y la boca al toser o estornudar con un pañuelo descartable, o con el pliegue del codo (no con la mano).
- No concurran al establecimiento cuando presenten fiebre superior a los 38°.
- En caso de presentar síntomas de enfermedades respiratorias agudas (fiebre mayor a 38° con tos o dolor de garganta) es necesario consultar al médico.

### **Recomendaciones en transportes públicos**

Para que viajemos de manera segura, protegiéndonos de las infecciones respiratorias agudas, es importante que:

- Antes de usar el transporte y al llegar a destino, lavemos nuestras manos con agua y jabón o alcohol en gel.
- Al estornudar o toser cubramos la nariz y la boca con un pañuelo descartable o usando el pliegue del codo.
- Evitemos consumir alimentos mientras estemos viajando.
- Tratemos de mantener ventilado el transporte, sin cerrar por completo las ventanillas.

### **Recomendaciones para oficinas y lugares de trabajo**

Ante la aparición de Infecciones Respiratorias Agudas durante el otoño y el invierno, y dado que se transmiten en forma directa de persona a persona o por el contacto con superficies y elementos contaminados, se recomiendan las siguientes medidas de de higiene:

#### **Medidas de higiene**

- Mantener jabón líquido, papel higiénico y toallas de papel en los baños.
- Limpiar las superficies y demás elementos de uso común (picaportes, mouse, teclados, aparatos telefónicos, etc.), en forma frecuente, con lavandina diluida al 1 % (10 centímetros cúbicos en 1 litro de agua). En las superficies donde no se pueda usar la dilución de lavandina, se recomienda el uso de alcohol.
- Ventilar todas las áreas de la oficina y lugares de trabajo, en la medida de lo posible.
- Mantener permanentemente limpios los lugares destinados a la elaboración y consumo de alimentos.
- Mantener en condiciones de uso y limpios los servicios sanitarios, vestidores y casilleros destinados al personal.
- Mantener los papeleros de basura de los baños y oficinas con bolsas plásticas.

### **Medidas de prevención para todo el personal:**

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, preferentemente líquido, o usar alcohol-gel.
- Al toser o estornudar cubrirse con un pañuelo desechable o usando el pliegue del codo. Tirar el pañuelo en un papelerero luego de usarlo
- No permitir fumar en lugares cerrados.
- No hay indicación para que los familiares o contactos de aquellos pacientes que presenten signos de gripe se ausenten de su trabajo.
- No hay indicación para se produzca el cierre de lugares de trabajo por la aparición de casos de gripe.
- En caso de presentar síntomas de enfermedades respiratorias agudas (fiebre mayor a 38° con tos o dolor de garganta) es necesario consultar al médico.

### **Qué hacer ante los síntomas**

Consultar al médico lo antes posible

Permanecer en casa durante una semana, haciendo reposo

Tomar abundantes líquidos

No automedicarse

Cubrirse la nariz y la boca al estornudar o toser

Lavarse frecuentemente las manos

Evitar el contacto con otras personas

Ventilar bien los ambientes

No compartir alimentos, bebidas, vasos ni cubiertos.

Limpiar las superficies y objetos que se tocan con agua y detergente o alcohol.

### **Preguntas frecuentes**

¿Gripe e influenza son lo mismo?

Sí, son dos palabras que designan la misma enfermedad, aunque la más usada es gripe.

¿Qué es la gripe o influenza?

Es una enfermedad respiratoria contagiosa, causada por diferentes virus de la influenza. Los A y B son los responsables de las epidemias que se producen casi todos los inviernos, con frecuencia están asociados con un aumento de casos de hospitalización, y que en los casos de mayor gravedad pueden llegar a provocar la muerte.

¿Cómo se transmiten los virus de la gripe?

Se transmiten a través de gotas de secreciones que se producen al toser o estornudar o a través de objetos contaminados con estas secreciones.

¿Cuál es el período de contagio?

El período de contagio puede comenzar el día antes de la aparición de los síntomas y durar hasta una semana después de contraer la enfermedad.

¿Cuál es el período de incubación?

El período promedio es de 2 a 7 días, y los síntomas pueden aparecer en cualquier momento de dicho período.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la gripe son: fiebre alta (38° o más), dolor de cabeza, decaimiento general, tos, dolor de garganta, congestión nasal y dolor muscular. Especialmente en el caso de los niños, también pueden aparecer síntomas digestivos (náuseas, vómitos y diarrea).

¿Cuáles son las recomendaciones para la población?

- Las personas comprendidas en los grupos que pueden sufrir complicaciones por la gripe deben recibir la vacuna anualmente. **VACUNACIÓN ANTIGRIPAL**
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Cubrirse la boca o la nariz al toser o estornudar, con pañuelos de papel y si no se tienen, cubrirse con el pliegue del codo. No se recomienda cubrir la boca con las manos al estornudar o toser, ya que se favorece la transmisión del virus.
- Evitar acercarse a personas con síntomas de gripe.

¿Quiénes deben recibir la vacuna antigripal?

A partir del año 2011 se incorporó la vacuna antigripal al Calendario Nacional de Inmunizaciones. [descargar calendario de vacunación](#)

Esta vacunación anual se brindará gratuitamente en hospitales y centros de salud públicos de todo el país a:

Todos los trabajadores de la salud.

Todas las mujeres embarazadas, en cualquier momento de la gestación.

Todas las mujeres que tienen bebés menores de 6 meses (que no hayan recibido la vacuna durante el embarazo)

Todos los niños entre 6 meses y 24 meses inclusive.

Niños y adultos que tienen entre 2 y 64 años con enfermedades crónicas (respiratorias, cardíacas, renales, diabetes, obesidad mórbida), con receta médica.

Mayores de 65 años.

¿Por qué sólo se vacunan esos grupos?

Teniendo en cuenta los criterios dispuestos por la OMS/OPS y recomendaciones de sociedades científicas a partir de la epidemia de gripe ocurrida en 2009, el Ministerio de Salud ha determinado que la población objetivo de la vacunación está constituida por aquellos grupos que han manifestado mayor riesgo de complicaciones graves y muerte frente a enfermedades tipo influenza. Para el resto de la población se realizan acciones de sensibilización para la adopción de medidas de higiene y se garantiza el acceso gratuito a tratamiento antiviral con la medicación correspondiente.

¿Para qué se vacuna?

La incorporación a partir del 2011 de la vacunación anual trivalente contra la gripe al Calendario Nacional de Vacunación es disminuir el impacto de la enfermedad en la población, especialmente en los grupos con mayor riesgo de contraer complicaciones y presentar cuadros más graves de enfermedades tipo influenza (o gripe).

¿Cuántas dosis hacen falta?

Para los adultos, es suficiente una dosis por año.

En el caso de los niños y niñas de 6 a 24 meses, todos deben recibir 2 dosis, con un intervalo mínimo de cuatro semanas.

Asimismo, los niños entre 2 y 8 años inclusive que se vacunan por primera vez contra la gripe deben recibir 2 dosis, con un intervalo mínimo de cuatro semanas entre las mismas.

¿Quiénes no deben recibir la vacuna?

No deben recibir la vacuna bebés menores de 6 meses. Asimismo, quienes tengan alergia al huevo deben consultar al médico antes de recibir la vacuna, aún cuando se encuentren dentro de los grupos prioritarios para la vacunación.

¿Dónde se aplica la vacuna?

Se recomienda en el brazo (ya que se trata de una vacuna intramuscular).

Si estoy resfriado ¿me puedo dar la vacuna?

Sí. En el caso de presentar fiebre mayor a 39° se aconseja consultar antes con el médico.

¿Cómo está fabricada la vacuna?

Esta vacuna previene contra 3 tipos de gripe: la influenza A (H1N1), la influenza A (H3N2) y la influenza B. Cabe aclarar que la vacuna antigripal 2013 contiene dos cepas diferentes a las de 2012 (para la influenza H3N2 e influenza B), siendo idéntica la cepa H1N1.

¿Fue aprobada esta vacuna en otros países?

Sí, fue aprobada por la Organización Mundial de la Salud, a través de sus expertos, así como también el Comité Australiano de Vacunas (AIVC) de la Agencia de Medicamentos de Australia (TGA) y otras autoridades sanitarias como las de Holanda, Francia y Suiza. A nivel nacional es la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) el organismo encargado de autorizar la utilización de dichas vacunas. Ver listado de vacunas autorizadas

¿Qué efectos adversos puede generar la vacuna?

Las reacciones adversas más frecuentes son: dolor, enrojecimiento o hinchazón en el lugar de la inyección, dolores musculares, dolor de cabeza, sudoración, fatiga, malestar general, escalofríos y en algunos casos fiebre.

Con menor frecuencia, se pueden producir urticaria y otras afecciones de la piel, trastornos gastrointestinales o reacciones alérgicas.

¿Qué se debe hacer ante síntomas de gripe?

Acudir al médico, permanecer en reposo en casa, tomar abundantes líquidos y no automedicarse.

¿Se pueden tomar aspirinas ante síntomas de gripe?

No se debe consumir aspirinas ningún otro medicamento que no sea recetado por el médico.

**Fuente: Ministerio de Salud de la Nación**