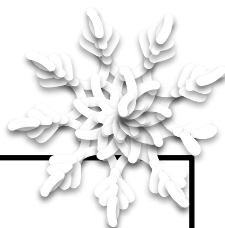


# H1N1



## ¿QUÉ ES LA GRIPE A?

La gripe A es una nueva variedad de gripe cuya circulación se detectó en México y Estados Unidos en abril de 2009. Como los individuos no tenían defensas contra el nuevo virus, la nueva gripe se extendió por decenas de países de diversos continentes, convirtiéndose en una pandemia.

## ¿CÓMO SE TRANSMITEN LOS VIRUS DE LA GRIPE?

Se transmiten a través de gotas de secreciones que se producen al toser, 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 periodo promedio es de 2 a 7 días y los síntomas pueden aparecer en cualquier momento de dicho período.

¿A través de qué medios se accede a información oficial sobre gripe y otras infecciones respiratorias?  
Visitando la página web del Ministerio de Salud de la Nación: [www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar).

## RECOMENDACIONES PARA ESCUELAS

Es importante que las escuelas contribuyan a la prevención de la gripe y otras infecciones respiratorias agudas en la comunidad educativa a través de actividades destinadas a promover los hábitos que disminuyen su transmisión:

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo descartable al toser o estornudar, o en caso de no tener un pañuelo cubrirse con el pliegue del codo.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o utilizar alcohol-gel, en el caso de que no haya agua y jabón disponibles.
- Informar a docentes, padres y alumnos que de presentar síntomas tales como fiebre con tos o dolor de garganta o muscular, deben quedarse en la casa y no ir a la escuela ni a lugares públicos, excepto para recibir atención médica.

Además:

- Se debe indicar a los padres el retiro a su domicilio de todos los alumnos que presenten síntomas durante la jornada escolar.
- Ventilar los establecimientos periódicamente.
- Extremar las medidas de higiene, principalmente en los baños y las superficies de contacto (manija de las puertas, grifos de baños, mesadas, etc.) usando lavandina al 0,5% como desinfectante.
- Disponer de jabones líquidos y rollos de papel descartable para el secado de manos en los baños.
- Contar con alcohol en gel en caso de no disponer de agua y jabón.

Ante cualquier inquietud o la aparición de algún síntoma sospechoso, no dude en acercarse al Centro de Salud más cercano a su domicilio.

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación

Materiales de Promoción de la Salud  
para los Docentes y la Comunidad

## ASUMIMOS UNA ACTITUD RESPONSABLE

ESTAR INFORMADOS AYUDA A PREVENIR



## ¿Qué podemos hacer para protegernos de la GRIPE?

Como siempre, con la llegada del invierno aparecen las enfermedades típicas de esta estación, exigiendo cuidados especiales a toda la población, y particularmente a determinados grupos de mayor vulnerabilidad. Tomando en cuenta la propagación de casos de Influenza A (H1N1) registrados el año pasado, consideramos de importancia informar sobre la prevención, el cuidado y algunos consejos útiles relacionados con esta enfermedad.

Secretaría de Salud – [www.suteba.org.ar](http://www.suteba.org.ar)



# PREVENCIÓN

- 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.
- Enseñar a los niños a lavarse frecuentemente las manos en la escuela y hogar.

El uso de barbijos no previene el contagio en la calle ni en los transportes públicos. Sólo deben ser usados por enfermos y personal de salud a cargo de la atención de pacientes.

## SÍNTOMAS

Fiebre alta (38° o más), dolor de cabeza, decaimiento, tos, dolor de garganta, congestión nasal, dolor muscular.

También pueden aparecer síntomas digestivos (náuseas, vómitos y diarrea pero son más comunes en los niños que en los adultos).

## 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.

## CUIDADOS EN BEBÉS Y NIÑOS

En los bebés la prevención de la mayoría de las enfermedades empieza con la lactancia materna ya que 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 su bebé está enfermo -además de consultar inmediatamente al médico-, no deje de amamantarlo. Por el contrario, tiene que hacerlo frecuentemente ya que la leche materna es el mejor alimento que puede recibir para crecer sano.

Además recuerde que:

- *Los niños deben tener controles periódicos de salud y el calendario de vacunación al día.*
- *El humo del cigarrillo disminuye el funcionamiento de las defensas del aparato respiratorio en los niños más pequeños, por eso no se debe fumar 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 venenoso (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 más cercano. 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.

## MITOS Y VERDADES SOBRE LA GRIPE

**1. Hay que desinfectarse con alcohol en gel**  
**FALSO.** El alcohol en gel es solamente una de las alternativas para higienizarse las manos. Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente es igualmente efectivo.

**2. El virus de la gripe se contagia en lugares cerrados.**  
**FALSO.** El virus se contagia a través de la tos o los estornudos entre una persona que está infectada y otra sana que está cerca. El virus no sobrevive en el medio ambiente, ni en lugares cerrados ni al aire libre. Sí puede depositarse en objetos, picaportes, teclados, teléfonos y durar allí entre 6 y 8 horas.

**3. Hay que usar barbijo para evitar contraer gripe.**  
**FALSO.** No está demostrado que su uso evite el contagio de la gripe. No sirve para nada que las personas sanas usen barbijo al aire libre ni en los transportes públicos. **Sí se recomienda que las personas con síntomas de gripe lo usen para evitar la transmisión a las personas cercanas.**

**4. Hay que quedarse en casa durante una semana si se tiene más de 38 grados de fiebre y tos.**

**VERDADERO.** Tener fiebre elevada y tos son dos de los síntomas más frecuentes que indican gripe. Tras consultar al médico, se debe permanecer en la casa por lo menos durante siete días, manteniendo el mínimo contacto posible con familiares.

**6. La pandemia continúa siendo moderada.**

**VERDADERO.** La OMS subraya que el virus A (H1N1) continúa circulando en el mundo y califica la gravedad de la pandemia como “moderada”.

**7. Las embarazadas tienen que vacunarse porque están en mayor riesgo.**

**VERDADERO.** Los estudios científicos mostraron que las mujeres embarazadas sufren más complicaciones. Por eso, es preciso que se vacunen antes de que llegue el invierno.