

Encontrará información actualizada  
en los teléfonos y webs siguientes:

Sanitat Respon 24 hores  
**902 111 444**



[www.gripa.gencat.cat](http://www.gripa.gencat.cat)

Departamento de Salud

[www.gencat.cat/salut/](http://www.gencat.cat/salut/)

Ministerio de Sanidad y Política Social

[www.msps.es/](http://www.msps.es/)

Centro Europeo para la Prevención y el Control de la Enfermedad

<http://ecdc.europa.eu>

Organización Mundial de la Salud

<http://www.who.int/es/>

Centros para el Control y la Prevención de la Enfermedad. Estados Unidos

<http://cdc.gov/>

El sistema sanitario catalán, desde los servicios de vigilancia epidemiológica hasta los servicios asistenciales, está preparado para afrontar esta contingencia.

**CST** • CONSORCI SANITARI DE TERRASSA

Ctra. de Torrebonica s/n.  
08227 Terrassa • Barcelona

t 93 731 00 07  
f 93 700 36 38

atencioalciutada@cst.cat  
[www.cst.cat](http://www.cst.cat)

# Gripe A

La prevención  
es la mejor medida  
para evitar la gripe A



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

## ¿Qué es la gripe A?

La gripe A es una enfermedad infecciosa producida por un nuevo virus que no había circulado antes entre los humanos. Hasta ahora la enfermedad tiene un carácter leve y sigue un curso sin complicaciones en la mayoría de los casos (las complicaciones habitualmente se presentan en personas con factores de riesgo).

## ¿Cómo se transmite?

La gripe A, como la gripe estacional, se transmite con facilidad a través de las pequeñas gotas que expulsamos con la tos o los estornudos, así como a través de utensilios y otros objetos que compartimos sin haberlos limpiado debidamente.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas habituales son:

- **Fiebre alta (más de 38 °C)**
- **Malestar general**
- **Tos**

También se puede padecer dolor de cabeza, dolor de garganta, dolores musculares, náuseas, vómitos y diarrea.

## ¿Qué puede hacer para protegerse y proteger a otras personas contra la gripe?

Lo mejor que puede hacer para protegerse es seguir unas buenas prácticas de higiene, que le ayudarán a disminuir la transmisión del virus y será la acción más efectiva para protegerse y proteger a los demás.

● **Al toser o estornudar, tápese la boca y la nariz con un pañuelo desechable, y tirelo a la basura. Si no tiene pañuelo, tosa o estornude en la parte superior de la manga.**

● **Lávese a menudo las manos con agua y jabón, o un preparado con alcohol, y séquelas bien (sobre todo después de tocar superficies comunes, como barandillas, teclados y ratones de ordenador, teléfonos, elementos de sujeción en el transporte público y después de estornudar y sonarse).**

● **Ventile a menudo los espacios cerrados abriendo las ventanas.**

● **Evite el contacto cercano con personas enfermas de gripe, y no comparta comida ni utensilios (cubiertos, vasos, servilletas, pañuelos...) y otros objetos sin limpiarlos debidamente.**

● **Quédese en casa si cree que está enfermo y llame a Sanitat Respon.**



## ¿Qué debe hacer si cree que está enfermo?

Quédese en casa y llame al teléfono de Sanitat Respon 902 111 444, un grupo de expertos le explicará lo que es mejor en cada caso.

Si padece enfermedades crónicas graves, alguna enfermedad inmunosupresora, está embarazada y tiene síntomas de gripe, o su hijo menor de 6 meses los tiene, llame lo antes posible a Sanitat Respon o contacte con su centro de atención primaria para recibir orientación sobre lo que debe hacer.

## ¿Qué debe hacer si le han diagnosticado la gripe A con síntomas leves?

- Quédese en casa.
- Tome medicamentos para bajar la fiebre (como paracetamol).
- Beba mucho líquido.
- Haga reposo.
- Evite el contacto cercano con otras personas y la estancia en lugares concurridos.
- Si le sube mucho la fiebre o lleva más de 7 días enfermo, consulte a su médico.

## ¿Cuándo habrá vacuna para la gripe A?

Se prevé que la vacuna contra la gripe A esté disponible en los próximos meses.

## ¿A quién se vacunará en una primera fase?

A embarazadas, personas con más probabilidades de sufrir complicaciones por la gripe (como enfermos crónicos, personas con inmunosupresión y otros), a profesionales sanitarios y personal de servicios esenciales (bomberos, protección civil y cuerpos y fuerzas de seguridad).

## Mantenerse informado y colaborar como ciudadano es muy importante

Es posible que en algún momento se produzca un incremento de los contagios y que la enfermedad afecte a muchas personas a la vez. Esto podría alterar determinados aspectos del funcionamiento normal de algunas empresas, escuelas y centros de enseñanza, entre otros.

Hay que tener en cuenta que, en este caso, sólo un pequeño porcentaje –entre dos y cinco de cada cien personas afectadas– necesitarán servicios médicos u hospitalización. Por ello, es muy importante evitar saturaciones innecesarias en los servicios de salud y aplicar las medidas básicas de higiene para evitar contagios.

**Utilice, como siempre, los servicios de salud con responsabilidad.**