

## Gripe A: prevención y recaudos a tener en cuenta

Los buenos hábitos de higiene personal son una de las estrategias más efectivas que puede implementar cualquier persona para reducir el riesgo de infección por el virus de la gripe.

- **Tosa y estornude hacia la parte interior del codo y no lleve las manos a su boca.**
- Utilice un **pañuelo de papel** para limpiarse/sonarse la nariz y luego **descártelo**.
- Si utiliza una mascarilla, **descártela cuidadosamente luego de su uso** y lave sus manos.
- Lave sus manos **con agua y jabón** (preferentemente) o con un líquido de limpieza de manos con alcohol.
- Cuando se lave las manos, hágalo **durante al menos 20 segundos**, asegurando que quede limpia toda la superficie de las manos y los dedos.
- **Ventile** los lugares cerrados para permitir que ingresen los rayos solares.
- **No salude con besos**, ni dé la mano.
- **No comparta** alimentos, vasos o cubiertos.
- **Evite entrar en contacto** con superficies que probablemente hayan sido tocadas por otros.
- Siempre **tenga un termómetro** a mano.
- **No se automedique** y concurra inmediatamente a su médico en caso de síntomas.
- Si se le diagnostica la enfermedad, **colabore para no contagiar a otros**.
- **Siga las instrucciones del médico minuciosamente.**

## Gripe A: síntomas

Los primeros síntomas de la gripe A pueden ser similares a los de la gripe estacional.

Es probable que la mayoría de las personas se recupere sin necesidad de recibir atención médica pero la sintomatología que se describe a continuación podrá ayudarlo a decidir si necesita atenderse con un médico o no:

- **Fiebre** persistente durante cuatro o cinco días.
- Dificultad o **dolor al respirar**.
- **Se siente fatigado** aún mientras descansa o realiza una actividad suave.
- **Expectoración de mucha flema** o de esputo que podría volverse sanguinolento.
- **Silbidos al respirar**.
- Se siente mejor pero luego **vuelve a tener fiebre o la tos empeora** o va acompañada con esputo.
- Algunos tienen dificultad para despertarse o están **confundidos o desorientados**.
- Síntomas gastrointestinales como **vómitos y diarrea**.
- **Dolores musculares, articulares y de cabeza**.

## Gripe A: preguntas frecuentes

- **¿Dónde se encuentra el virus?**

Cuando una persona que lo porta estornuda o tose, el virus puede quedar en las superficies lisas como manijas, dinero, papel, documentos, siempre y cuando haya humedad.

- **¿Cuánto tiempo dura vivo el virus en una manija o superficie lisa?**

El virus puede durar vivo hasta 10 horas.

- **¿Cuál es el período de incubación del virus?**

En promedio de 5 a 7 días y los síntomas aparecen casi de inmediato.

- **¿Cuál es el medio de contagio de este virus?**

La vía aérea no es la más efectiva para transmisión del virus, el factor más importante para que se fije el virus es la humedad, (mucosa de la nariz, boca y ojos).

- **¿Cómo puedo evitar el contagio?**

Es importante no llevarse las manos a la cara, ojos nariz y boca ya que los gérmenes se distribuyen de ese modo. Y es importante lavarse las manos muchas veces al día con agua y jabón y esterilizarlas con alcohol en gel.

- **¿Qué tan útil es el alcohol para limpiarse las manos?**

El uso del alcohol en gel vuelve inactivo al virus y lo mata.

- **¿Es útil el barbijo?**

No, porque los virus por su tamaño lo atraviesan como si éste no existiera y al usar la máscara, se crea en la zona de la nariz y boca un microclima húmedo propicio al desarrollo viral: pero si usted ya está infectado úselo para no infectar a los demás.

- **¿Cuándo se debe de empezar a tomar medicamento?**

Dentro de las 72 horas los pronósticos son muy buenos, la mejoría es del 100%.

- **¿El virus es letal?**

No, lo que ocasiona la muerte es la complicación de la enfermedad causada por el virus, que es la neumonía.

- **¿Sirve de algo tomar antivirales antes de los síntomas?**

No sirve de nada.

- **¿Las personas con VIH, diabetes, sida, cáncer, etc., pueden tener mayores complicaciones que una persona sana si se contagia del virus?**

Si.

- **¿Una gripe convencional fuerte se puede convertir en influenza?**

No.