



¿Que é a gripe A/H1N1?

A gripe A é unha enfermidade que cursa de forma leve na grande maioría das persoas. A situación actual non xustifica unha alarma social. Por iso é moi importante manter a paciencia e a tranquilidade.

¿Como se contaxia?

Como a gripe común, contáxiase moi doadamente porque se transmite a través do aire por medio de pequenas gotiñas que emitimos ao falar, tusir ou esberrar. Pero que sexa moi contaxiosa non quere dicir que sexa máis grave.

¿Como se diagnostica?

Polos síntomas que produce. A proba diagnóstica non é útil nunha gripe leve ou moderada.

¿Como pode evolucionar a gripe A?

A inmensa maioría das persoas pasan a gripe con síntomas leves ou moderados. Débese manter unha especial vixilancia da evolución dos síntomas en persoas con enfermidades crónicas descompensadas e en pacientes de risco máis elevado (inmunodeprimidos, nenos menores de seis meses).

¿Como podemos actuar para previr o contaxio?

As recomendacións básicas son:

1. Lavarse as mans frecuentemente.
2. Esberrar ou tusir usando panos desbotables.

Non está claro se o uso de máscaras evita a propagación da epidemia.

¿Que facer se tes síntomas?

A maior parte das persoas terán síntomas leves e acudir ao médico non achegará ningún beneficio. A saturación dos centros de saúde e hospitais pode dificultar unha correcta atención a persoas graves pola gripe ou por outros problemas de saúde.

Deben solicitar atención médica aquelas persoas que teñan dificultade ao respirar, dor importante no peito, alteracións da conciencia (sensación de atordamento ou desmaio), empeoren de forma rápida ou despois de 7 días do inicio dos síntomas. No caso dos nenos, a idade inferior a 6 meses, a respiración acelerada ou a febre que dura máis de tres días fan recomendable avaliación médica.

Por iso, as persoas sas que presenten un cadro gripal sen síntomas de gravidade poden realizar autocoidados nas súas casas. Se un está enfermo convén non acudir a lugares moi cheos de xente para evitar contaxiar máis persoas.

¿Se teño síntomas teño que tomar algún tratamento?

Aínda que a febre non é perigosa en si mesma, os antitérmicos como o paracetamol ou ibuprofeno poden ser útiles para aliviar o malestar que produce.

Os medicamentos antivirais demostraron moi pouca eficacia e teñen efectos secundarios. Por iso o seu uso deberá ser restrinxido aos pacientes que sufran complicacións ou aqueles con alto risco de sufrilas.

¿E se estou embarazada?

Sempre se soubo que o embarazo supón un pequeno incremento do risco para

as complicacións da gripe (calquera tipo de gripe). En caso de febre ou síntomas de gripe, é recomendable consultar cun profesional sanitario.

O comportamento sereno, paciente e tranquilo dos doentes, os medios de comunicación, os profesionais sanitarios, os dirixentes políticos e os cargos con responsabilidade en planificación e xestión do Sistema Nacional de Saúde é esencial para que funcionen ben os servizos sanitarios e estes poidan dedicarse aos enfermos que o necesiten.

Máis información <http://gripecalma.wordpress.com/>