

GRIPE A/H1N1
MANUAL DE SEGURIDAD PARA LAS FARMACIAS

(23/07/2009)

Índice:

Gripe A/H1N1 – Hoja informativa para las farmacias	3
Manejo de usuarios con síntomas gripales.	4
Medidas de reducción del riesgo de gripe A H1N1 y estacional para el personal de la farmacia:	4
Riesgo de complicaciones	3
Riesgo de exposición.....	3
Sintomatología	3
Uso de las mascarillas	5
Anexo 1. Correcto lavado de manos	7
Anexo 2. Uso correcto de mascarillas	8
Anexo 3. Recomendaciones a la población ante la gripe A/H1N1.	10
Bibliografía	12

GRYPE A/H1N1 – HOJA INFORMATIVA PARA LAS FARMACIAS

La OMS ha declarado que la pandemia de la gripe H1N1 actualmente se encuentra en fase 6. Esta fase indica que una pandemia global está en curso:

- A las personas que presentan síntomas gripales **leves** y que por lo demás están sanas se les debería aconsejar que se queden en casa, en reposo, con mantenimiento de líquidos, tratamiento sintomatológico y que eviten en lo posible el contacto con otras personas hasta que se encuentren bien de nuevo.
- A las personas que presentan síntomas gripales **moderados o graves** se les debe remitir al médico directamente.
- Las personas que presentan síntomas gripales deberían vestir una mascarilla quirúrgica mientras estuviesen en la farmacia.
- Las medidas de control de la infección deberían ser comunicadas tanto a los usuarios de la farmacia como a todo el personal de la misma. Esto incluye:
 - o Una rutina de lavado correcto de manos.
 - o Una comportamiento apropiado al toser o estornudar.
 - o Limpieza de las superficies regularmente.

Sintomatología:

Los síntomas son muy parecidos a los de la gripe humana estacional. Estos síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, sudor frío, tos, dolor de garganta, dolor corporal, etc. La enfermedad también puede acompañarse de otros síntomas como dolor de cabeza, astenia, congestión nasal, diarrea y vómitos. Los síntomas pueden ser de intensidad leve a grave.

Hasta ahora, la mayoría de los casos han sido leves con sintomatología típica similar o menos grave que la gripe estacional.

Riesgo de exposición.

El riesgo de exposición se define actualmente como estar en contacto físico (abrazar o besar, por ejemplo) o estar a un metro o menos de distancia de un caso sospechoso o confirmado de gripe H1N1 durante más de 15 minutos.

El periodo de incubación puede ser de hasta siete días, pero típicamente es de menos de 3 días.

Riesgo de complicaciones.

Aunque todavía falta información para establecer el perfil de personas con un incremento de riesgo de sufrir complicaciones por la gripe H1N1, se podrían considerar, teniendo en cuenta los datos de la gripe humana estacional y lo que se ha observado por el momento, los siguientes grupo de riesgo:

- Alteraciones respiratorias crónicas como: asma, enfermedad obstructiva pulmonar crónica.
- Mujeres embarazadas.
- Personas con obesidad mórbida
- Personas con enfermedades crónicas: enfermedad cardíaca (excluyendo hipertensión simple), diabetes mellitus, enfermedades metabólicas crónicas, enfermedad renal crónica, hemoglobinopatías, inmunosupresión (incluyendo cáncer, infección por VIH, drogadicción), enfermedades neurológicas crónicas.

Los siguientes grupos se consideran de menor riesgo, pero requieren un alto nivel de monitorización en comparación con la población general: fumadores, apnea del sueño obstructiva, niños menores de 5 años y embarazadas en el primer trimestre.

Manejo de usuarios con síntomas gripales.

En la medida de lo posible, se debe alentar a los pacientes con síntomas gripales no ir ellos mismos a la farmacia y permanecer en casa, enviando a un amigo o familiar sano a la farmacia a recoger las medicinas que necesite.

En el anexo 3 se reproduce el documento del Ministerio de Sanidad y Política Social en cuanto a las recomendaciones a la población general.

Los usuarios con síntomas gripales **leves** que por lo demás están sanos deberían:

- Permanecer en casa hasta su recuperación.
- Evitar el contacto con otras personas en la medida de lo posible.
- Limpiarse las manos regularmente y abundantemente con jabón y agua durante un minuto¹ o una solución alcohólica.
- Utilizar un pañuelo desechable para taparse la nariz y la boca al estornudar o toser y lavarse¹ las manos posteriormente.
- Utilizar alivio sintomático, tales como antigripales y analgésicos. También se les debe recomendar el mantenimiento de líquidos y el descanso hasta que se encuentren bien de nuevo.

Los usuarios que podrían presentar **riesgo de complicaciones** (ver epigrafe anterior) o que experimentan síntomas **moderados o graves** deberían ser remitidos al médico de inmediato.

Por norma general, el **personal de la farmacia** debe lavar¹ sus manos de forma regular durante 1 min a lo largo del día laboral, al entrar a trabajar y al llegar a casa después del contacto con pacientes sintomáticos. Las manos deberán lavarse con jabón y agua o con soluciones hidroalcohólicas.

Al manejar prescripciones o dinero de pacientes sintomáticos, el personal de la farmacia debería reducir el contacto con su boca, ojos y nariz hasta lavarse¹ las manos.

Las consultas cara a cara con pacientes sintomáticos deben evitarse por el personal de la farmacia. No obstante, si es necesario el contacto con un paciente sintomático a menos de un metro se debería considerar el uso de mascarilla.

El personal de la farmacia que presenta síntomas gripales deberá comunicárselo al farmacéutico titular y no retornar al trabajo hasta que se encuentre bien.

Si un trabajador de la farmacia se llega a encontrar mal en el trabajo, deberá proveérsele de mascarilla quirúrgica y relevársele de su actividad hasta que se vuelva a encontrar bien.

Medidas de reducción del riesgo de gripe A H1N1 y estacional para el personal de la farmacia:

Las medidas de control de la infección propuestas para prevenir y limitar la gripe estacional son las mismas que aquellas para limitar la extensión de la gripe H1N1. Por consiguiente, unas buenas medidas de control de la infección son de gran

¹ Para una correcta técnica de lavado de manos, ver el anexo 1 “*Correcto lavado de manos*” del Ministerio de Sanidad y Política Social

importancia en este momento. Las medidas propuestas a continuación ayudarán al personal de la farmacia a minimizar el riesgo de contraer y transferir la gripe estacional o H1N1.

1. Prevenir.

- Considerar la vacunación. Actualmente se está desarrollando la vacunación para el virus de la gripe H1N1. La vacunación para el virus de la gripe estacional se recomienda para individuos de riesgo, incluyendo a los profesionales sanitarios.
- Lavarse las manos regularmente y abundantemente durante un minuto² con el fin de evitar la transmisión de microbios entre personas o entre superficies que las personas pueden tocar. Si no se dispone de jabón y agua, se pueden usar preparaciones hidroalcohólicas para el lavado de manos.
- Limpieza regular (al menos dos veces al día) de las superficies de la farmacia (superficies de trabajo, picaportes, etc) con productos de limpieza antimicrobianos o detergentes domésticos habituales.
- Evitar tocarse el rostro, particularmente la boca y la nariz.
- Las papeleras donde se depositen pañuelos desechables deben vaciarse frecuentemente.
- Mantener un estilo de vida sano. El ejercicio regular, una dieta adecuada, la disminución del estrés y un buen patrón de hábitos de sueño puede ayudar a mantener en perfectas condiciones el sistema inmune.

2. Limitar.

- No extender la gripe: se debe estornudar y toser tapándose boca y nariz con pañuelos desechables o incluso con la cara interna del codo antes que en las manos. Las manos dispersan los gérmenes.
- Limpiar regular y abundantemente las manos con agua jabonosa caliente para evitar la transmisión de los microbios a otras personas u otras superficies.
- El personal afectado de gripe debe permanecer en casa y no volver a trabajar hasta dos días después de que la fiebre baje. Si las personas enfermas necesitan estar en sitios públicos, se debe mantener una distancia mínima (1,5 m) hacia las personas siempre que sea posible.
- Aquellos que estén enfermos deberían usar una mascarilla quirúrgica cuando estén en contacto con otras personas para evitar infectarlas.

Uso de las mascarillas.

La información disponible acerca de la efectividad de las mascarillas y los protectores respiratorios o respiradores sobre el control de la pandemia es muy limitada. La mayoría de las mascarillas están diseñadas para evitar la salida de gérmenes de la boca cuando se tose o estornuda pero no constituyen una barrera eficaz para que entren virus desde el exterior. Por ello, actualmente no se aconseja el uso rutinario de mascarillas por los farmacéuticos y personas sanas en sus actividades diarias habituales.

El uso de mascarilla, tipo quirúrgica, solo se recomienda en los siguientes casos:

1. **Personas enfermas** o que han comenzado con síntomas gripales cuando se encuentren en presencia de otras personas, fundamentalmente en el traslado de su casa al centro de salud u hospital y mientras reciban cuidados domiciliarios o entren en contacto con otras personas sanas.
2. **Cuidadores sanos** de una persona con gripe A/H1N1 o con síntomas compatibles con la misma. En este grupo se incluyen familiares u otras personas

² Para una correcta técnica de lavado de manos, ver el anexo 1 “*Correcto lavado de manos*” del Ministerio de Sanidad y Política Social

que conviven con el paciente o sus cuidadores si se trata de otros centros e instituciones. Estas personas deberán usar la mascarilla cuando estén en presencia del paciente.

La utilización incorrecta de las mascarillas puede incrementar el riesgo de transmisión en vez de reducirlo. Por ello, las personas a las que se recomienda el uso de mascarilla quirúrgica deben asegurarse de utilizarlas correctamente³.

³ Para una correcta técnica de lavado de manos, ver el anexo 2 “*Uso correcto de mascarillas*” del Ministerio de Sanidad y Política Social

Anexo 1. Correcto lavado de manos.



Anexo 2. Uso correcto de mascarillas.

Las mascarillas y protectores respiratorios pueden proporcionar una protección de barrera frente al virus de la gripe, siempre y cuando se utilicen en combinación con las medidas de protección personal recomendadas, especialmente el lavado higiénico de las manos y se cumplan las siguientes condiciones de uso:

1. Las mascarillas cumplen las normas de calidad exigidas.
2. Colocarlas y retirarlas correctamente
3. Usarlas de forma consistente
4. Reemplazarlas cuando sea necesario.
5. Desecharlas de forma segura

Normas de calidad

Las mascarillas deben cumplir las normas de calidad exigidas: contar con el correspondiente marcado CE como garantía de que se verifican los requisitos esenciales de seguridad y la normativa de aplicación en la materia.

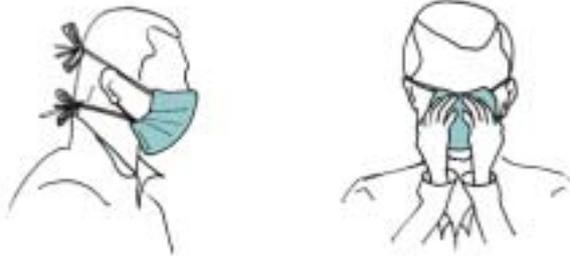
Cómo colocar correctamente la mascarilla

Es necesario lavarse las manos detenidamente con agua y jabón (ver anexo 1), antes de colocarse la mascarilla.

La mascarilla deberá cubrir adecuadamente la boca y la nariz.

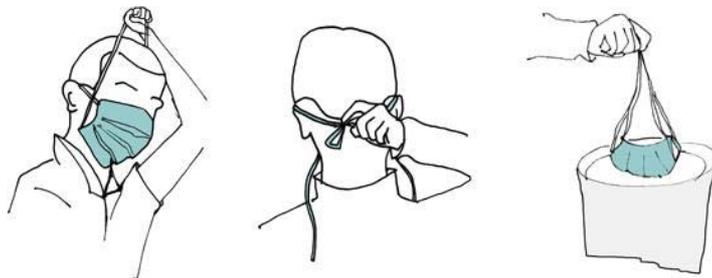
Para colocarla bien:

1. Asegurar los cordones o las bandas elásticas por detrás de la cabeza, una a la altura de la nuca y otra en la mitad posterior de la cabeza.
2. Ajustar la banda flexible en el puente de la nariz
3. Acomodar la mascarilla en la cara y por debajo del mentón
4. Comprobar que queda bien ajustada



Para retirarla con seguridad:

1. La parte delantera exterior de la mascarilla está contaminada. No la toque. Para retirarla, sujetar primero la parte de abajo, luego los cordones o banda elástica de arriba y, por último, quitarla.



Debe evitarse tocar la mascarilla con las manos mientras está puesta ya que está contaminada. Si se tocara accidentalmente, es necesario lavarse las manos con agua y jabón.

Uso continuado

Permanecer con la mascarilla puesta mientras se esté en contacto con el enfermo, en caso de personas sanas, o con sus convivientes, en el caso de los enfermos.

No se debe quitar y poner la mascarilla por el riesgo de contaminación que ello supone, ya que perdería su efecto protector y además podría constituir un riesgo de contraer otras infecciones.

Reemplazarla con frecuencia

Después de un uso prolongado la mascarilla puede humedecerse o deteriorarse. En este momento debe ser reemplazada por una nueva por el procedimiento que se ha descrito.

Desecharla en un contenedor adecuado

Las mascarillas usadas deberán desecharse en una bolsa de plástico, anudándola después. La bolsa puede tirarse en un cubo de basura normal.

Lavarse después las manos después con agua y jabón (ver anexo 1)

Anexo 3. Recomendaciones a la población ante la gripe A/H1N1.

A lavarse las manos

Boca y nariz tapadas al estornudar o toser

Casa: si tienes gripe evita lugares con mucha gente ¡quédate en casa!

Duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco

Enfermedad: si empiezas a tener síntomas de gripe llama a los servicios sanitarios de tu comunidad autónoma

A lavarse las manos con agua y jabón y durante aproximadamente 1 minuto* para que el lavado sea eficaz

¿Por qué?

El virus de la gripe se transmite por medio de las gotitas de saliva y las secreciones nasales al toser o estornudar.

Las gotitas pueden quedar en las manos o en superficies (de muebles, pomos, objetos...) por eso es importante, además del lavado de manos, evitar compartir objetos como vasos, cubiertos, botellas, etc. y limpiar más frecuentemente estas superficies con los productos de limpieza habituales.

¿Cómo? (ver anexo 1)

Con agua y jabón durante, al menos, un minuto

* 1 minuto equivale a cantar 2 veces seguidas cumpleaños feliz.

¿Cuándo?

- Antes y después de: tocarse los ojos, la nariz o la boca, atender a una persona enferma, comer, ir al baño, cambiar pañales.
- Después de: toser o estornudar, viajar en transporte público, volver de la calle, tocar objetos (carro de la compra, teléfonos, móviles, pomos de las puertas, ordenadores...)
- Si no tienes un lugar donde lavártelas, usa eventualmente toallitas que contengan alcohol.

Boca y nariz tapadas al estornudar o toser

¿Por qué?

El virus de la gripe se transmite de persona a persona por medio de las gotitas que emitimos al hablar, toser y estornudar. Las gotitas pueden quedar en las manos; por eso también debemos evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca.

¿Cómo taparse?

- Con un pañuelo desechable o papel higiénico (justo después tirar el pañuelo usado a la basura cerrar la bolsa y lavarse las manos).
- Con la mano.
- Con la cara interna del codo.

Casa: si tienes gripe evita lugares con mucha gente ¡quédate en casa!

¿Por qué?

Para evitar contagiar a otras personas.

¿Cuándo?

La capacidad de contagiar el virus puede durar desde 1 día antes de empezar con los síntomas de la gripe hasta 7 días después por lo que se recomienda permanecer durante esos 7 días en casa para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

Y si no tienes gripe: evita el contacto con personas enfermas.

Duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco

¿Por qué?

Llevar una vida sana nos permite afrontar la enfermedad en las mejores condiciones de salud.

Enfermedad: si empiezas a tener síntomas de gripe (tos, fiebre, dolores musculares...), llama a los servicios sanitarios de tu comunidad autónoma, teléfono 112*

(*). El teléfono de contacto en todas las Comunidades Autónomas es el 112 excepto en las siguientes:

- Andalucía: 902 505 060
- Aragón: 112 y 061
- Baleares: 061
- Canarias: 012
- Cantabria: 942 35 74 18
- Cataluña: "Sanidad responde" 902 111 444
- Galicia: 061
- Comunidad Valenciana: 900 161 161

La mayoría de los casos de gripe pueden ser tratados por los profesionales del Centro de Salud.

Bibliografía:

The Pharmacy Guild of Australia. *H1N1 Influenza A 09 –Fact Sheet for Community Pharmacies.* 19 junio 2009

Evans, Sian. **National Public Health Service and Health Pharmacy Board.** *Health protection advice for community pharmacists SWINE FLU.*

Ministerio de Sanidad y Política Social *Correcto lavado de manos*

Ministerio de Sanidad y Política Social *Uso correcto de mascarillas*

Ministerio de Sanidad y Política Social *Recomendaciones a la población ante la gripe A/H1N1*