

# Los virus invernales

Temas: Salud

---

Por : Montserrat Vega. Técnico I+D+i. Mutua Universal

Dada la capacidad de propagación de estos virus invernales y sus consecuencias, es especialmente importante adoptar medidas preventivas en el trabajo para evitar la difusión de estos gérmenes entre los trabajadores.

## El virus causante de la gripe



En los países templados como el nuestro, el frío trae consigo los llamados virus de invierno: resfriados, gripes, rinofaringitis, bronquitis, gastroenteritis, etc. Son enfermedades que, en general, cursan en 5 ó 7 días con síntomas como malestar general, fatiga, dolor de cabeza o fiebre, pero sin mayores complicaciones. Sin embargo, para algunos colectivos como niños, ancianos o personas con patologías de base estas infecciones víricas pueden tener consecuencias más graves.

La importancia de estos virus de invierno se debe a su alta incidencia, llegando incluso a constituir epidemias. Según los últimos datos del Sistema de Vigilancia de la Gripe de España, en las primeras semanas de Enero hemos entrado en situación de epidemia de gripe en fase de difusión. La actividad gripal de este invierno está asociada a la circulación mixta de virus A(H1N1)pdm09 y AH3, especialmente el primero. La previsión es que la onda epidémica dure 6 u 8 semanas más.

El subtipo A(H1N1)pdm09 surgió en el humano en el 2009 y es el tercer año que este virus es el causante principal. Este subtipo se asocia a un mayor número de infecciones graves con mayor incidencia en personas adultas jóvenes y de media edad que otros virus gripales. Es por ello que las medidas preventivas adoptadas y fomentadas en el ámbito laboral cobran mayor relevancia.

Los virus invernales o estacionales se propagan fácilmente y puede extenderse con rapidez en lugares de trabajo, escuelas, residencias y ciudades. Las gotículas infectadas (bioaerosoles) que se expulsan al toser o estornudar pueden ser inhaladas por otras personas que quedan así expuestas al virus. El virus también puede propagarse de forma directa a través de las manos o las superficies infectadas.

Los virus tienen una gran capacidad para sobrevivir en medios externos a las personas. El virus de la gripe sobrevive entre 8 y 12 horas en ropa o pañuelos de papel y entre 12 y 24 horas en superficies. Mientras que los rotavirus, virus causantes de gastroenteritis, pueden llegar a durar hasta 60 días en superficies inertes.

Tradicionalmente se ha asociado el aumento de los procesos gripales en invierno a la mayor tendencia de las personas a permanecer más tiempo compartiendo espacios cerrados en invierno o épocas más frías. Estudios recientes han demostrado que el virus de la gripe humana muestra los mayores índices de contagio cuando la humedad relativa se sitúa entre el 20 y el 35% y la temperatura es de 5°C. Por el contrario no se propaga a temperaturas superiores a 30°C y la humedad es superior al 80%. Una posible explicación es que el virus es más estable y/o nuestros mecanismos de protección se debilitan en dichas condiciones.

## Prevención de los virus invernales

La prevención es un factor muy importante para limitar las consecuencias humanas a la vez que las económicas y sociales de las infecciones invernales.

### **Recordamos que los antibióticos no son eficaces frente a los virus**

En Francia, se estima que la gripe causa 2 millones de jornadas de trabajo perdidas en época de epidemia, con una media de 4.8 días por trabajador enfermo.

Dadas las características de propagación de estos virus invernales y sus consecuencias es especialmente importante adoptar medidas preventivas en el trabajo para evitar la difusión de estos gérmenes entre los trabajadores. Se trata de actuaciones sencillas pero muy eficaces que todos podemos llevar a la práctica, únicamente requieren información y sensibilización de todo el personal ya que todos estamos expuestos a los virus:

- Lavarse las manos con agua y jabón durante unos 20-25 segundos y de forma frecuente es la medida preventiva más eficaz frente a la propagación de los virus.
- Cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar con un pañuelo de papel y tirarlo después de usar. Si no disponemos de pañuelos, cubrirse con la cara interior del codo.
- Ventilar regularmente el espacio de trabajo.
- Vacunación de los trabajadores de ciertas actividades más expuestas, como son la sanitaria o la educación, y de trabajadores especialmente sensibles.

## Lavarse las manos un gesto esencial

Es la medida más eficaz, fácil y barata para evitar la transmisión de muchas enfermedades infecciosas, siendo una acción clave en el control de las epidemias. La OMS ha declarado el 15 de octubre "Día Mundial del Lavado de Manos", dedicado a promover este hábito de higiene y prevención, especialmente entre los niños y escolares.

Es habitual lavarnos las manos antes de preparar alimentos o comer, antes de atender a los niños pequeños o tras atender a personas enfermas. Estas situaciones nos resultan evidentes pero en fase de epidemia no son suficientes. Debemos incrementar la frecuencia y lavarnos las manos después de sonarse, toser o estornudar y haber desechado el pañuelo, tras usar el transporte público, al llegar a casa, al llegar al trabajo...lavarse las manos regularmente es la mejor medida para estar sanos!

## Para saber más:

Instituto Salud Carlos III. Informe semanal del Sistema de Vigilancia de la Gripe en España

<http://vgripe.isciii.es/gripe/inicio.do>

INRS, Francia. Prévenir la transmission de maladies hivernales au travail, Limiter la propagation de virus dans les entreprises

<http://www.inrs.fr/accueil/header/actualites/prevenir-maladie-hivernale.html>

---

## Artículos relacionados

Prevención para llevar

[/sites/trabajo\\_saludable/es/publicaciones/201412/prevencion-para-llevar/](/sites/trabajo_saludable/es/publicaciones/201412/prevencion-para-llevar/)

Montserrat Vega

[documentacion@mutuauniversal.net](mailto:documentacion@mutuauniversal.net)