

Prevenir la gripe: una medida rentable para tu empresa

Temas: Salud

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

Lectura estimada 9 minutos



Fuente imagen: Centre for Disease Control and Prevention

En los centros de trabajo permanecemos muchas horas compartiendo espacio con nuestros compañeros. Esta situación, propicia que los virus invernales encuentren un medio muy adecuado para su propagación, especialmente en épocas de epidemia.

Las condiciones climáticas hacen que a principios de año en España se suele producir la declaración de epidemia gripal, a la que le acompañan o siguen el resto de infecciones respiratorias y gastrointestinales como las bronquitis, bronquiolitis, resfriados o gastroenteritis.

Las empresas pueden adoptar medidas sencillas para prevenir la propagación de estos virus en sus centros de trabajo, unas medidas que permiten mantener el entorno laboral más saludable durante la temporada gripal y que se verán revertidas en un descenso de los costes personales y económicos. Un proceso gripal suele causar una baja laboral de entre 5-7 días de duración.

Propagación de la gripe y otros virus

La gripe se transmite principalmente de persona a persona cuando alguien que tiene gripe tose, estornuda o habla cerca de otras personas y los virus viajan mediante las gotículas infectadas o bioaerosoles que se dispersan.

Los virus de la gripe también se transmiten cuando una persona toca algún objeto o superficie contaminada y luego se toca los ojos, la nariz o la boca. Muchos otros virus se transmiten también de esta manera. Las manos juegan un papel muy importante como vehículo transmisor de microorganismos. Según algunos estudios hasta un 80% de los gérmenes son transmitidos por las manos.

Las personas infectadas por el virus de la gripe pueden contagiar a otras un día antes de que se presenten los síntomas y hasta 5 a 7 días después de enfermar. Esto significa que podemos transmitir la gripe antes de saber que estamos enfermos.

Los lugares más contaminados de nuestro puesto de trabajo



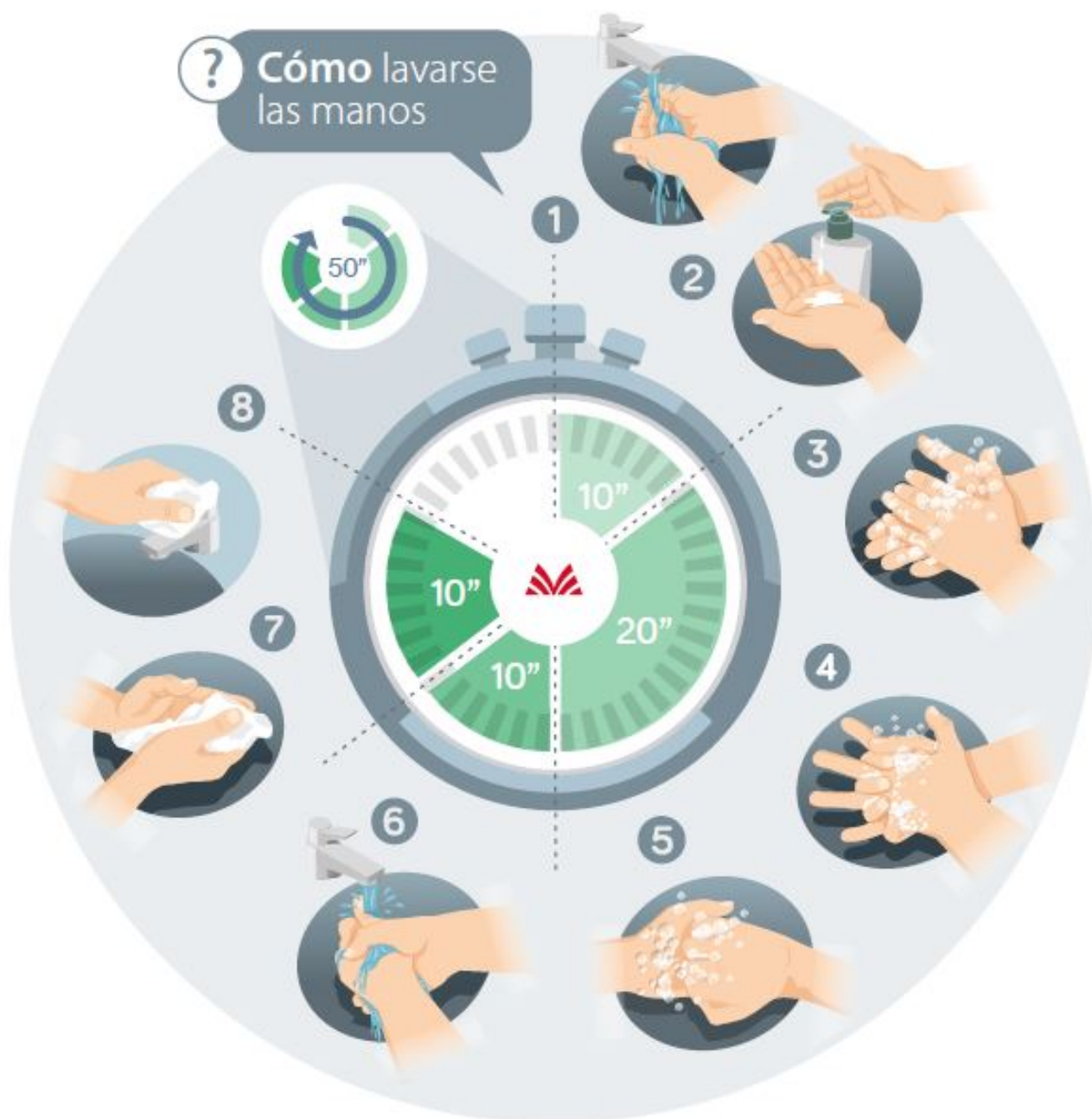
Fuente imagen: Centre for Disease Control and Prevention

Cuando se habla de gérmenes y zonas contaminadas, instintivamente pensamos en los lavabos y aseos, pero estudios realizados muestran otras zonas de la oficina como las más 'sucias': los equipos de trabajo habituales como ¡teclados de PC o teléfonos!, presentan hasta 400 veces más gérmenes que las tazas del inodoro.

Según los estudios las superficies más usadas por muchas personas a la vez, como botoneras de ascensor, manillas y pomos de puertas de lavabos, salas de reuniones, etc. son las que tienen más carga biológica. Otras superficies como teléfono fijos y móviles, teclados o ratones no se quedan atrás en contaminación, pero su uso suele ser más personal.

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 como manillas de puertas o teléfonos. Mientras que los rotavirus, virus causantes de gastroenteritis, pueden llegar a durar hasta 60 días en superficies inertes.

Medidas preventivas de la empresa frente a la gripe



Hay una serie de medidas preventivas que incorporadas a nuestra rutina diaria en el puesto de trabajo ayudan a frenar la propagación de los gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la gripe. Entre ellas, destacamos las siguientes medidas organizativas, ambientales e individuales:

Medidas Organizativas

- **Campañas de vacunación frente a la gripe.** La vacunación es la medida más eficaz contra la gripe. A pesar de los falsos mitos, sigue siendo una medida que la administración sanitaria se encarga de actualizar y promover anualmente. Es recomendable para todos los trabajadores, pero especialmente para aquellas empresas con una actividad con mayor exposición como son las sanitarias, educación o con trato habitual con público o comerciales, etc. La empresa, junto con su servicio de prevención, debe promover la vacunación mediante campañas de sensibilización.
- En la temporada gripal se deben **promover medidas que minimicen el contacto** próximo y prolongado entre los empleados. Realizar reuniones telemáticas o de menor duración, empleo de las nuevas tecnologías en los grupos de trabajo, evitar saludos personales o cercanos. etc.
- **Promover protocolos para la higiene respiratoria y manejo de la tos:** cómo estornudar y toser de forma higiénica. El aire es la principal vía de propagación de los virus. Con un estornudo los virus pueden alcanzar casi 2 metros y contagiar las superficies del entorno como teclados, mesas, teléfonos...
- **Promocionar el lavado de manos.** Es una práctica que debemos realizar con frecuencia y de forma adecuada para evitar contaminar todo aquello que tocamos. Las encuestas y estudios muestran que nos lavamos poco las manos y lo hacemos mal. Debemos aumentar la frecuencia del lavado y hacerlo de forma adecuada. Los centros de trabajo son un entorno propicio para la sensibilización y promoción del correcto lavado de manos.





Fuente imagen: Centre for Disease Control and Prevention

Medidas ambientales

- Planificar y garantizar una **limpieza de las superficies y objetos de uso frecuente** por parte del personal como botoneras de ascensores, puertas, superficies de mostradores o mesas de trabajo. La frecuencia se debe incrementar en las temporadas gripales. En aquellos centros de trabajo como colegios, guarderías o sanitarios esta medida debe ser prioritaria.
- **Garantizar la renovación y ventilación del aire** en los espacios de trabajo. Los sistemas de climatización deben proporcionar una humedad y temperatura adecuada del ambiente interior.
- **Disponer y ofrecer a los trabajadores los medios materiales adecuados** para los protocolos de higiene respiratoria y lavado de mano: toallas de papel, pañuelos desechables, jabón de manos, papeleras...

Medidas individuales

Como trabajadores y agentes propagadores de los virus podemos adoptar medidas o hábitos sencillos que nos permiten minimizar el contagio a los compañeros:

- La **vacunación** es la medida más eficaz para no enfermarse. Para ello, consulta con tu médico. Cada año a nivel mundial se propone y diseña la mejor vacuna y se hace un seguimiento de su efectividad.
- **Cubrirse la boca y la nariz** con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Esto evitará la propagación de los gérmenes a través de las gotitas expulsadas. Recuerda depositar inmediatamente los pañuelos usados en la papelera.

- En ausencia de pañuelos, **utilizar el interior del codo al toser y estornudar**. Así evitarás la diseminación de los gérmenes. Nunca uses la mano, ya que contaminaríamos todo lo que luego toquemos.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente tras sonarse o utilizar los pañuelos desechables.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca. Así es como se produce el contagio, a través de las mucosas.
- Y, por último, la medida más eficaz para no diseminar gérmenes y sanar más rápido es permanecer en casa.

“ Estas medidas preventivas ayudan a reducir la propagación de los virus y además crean un ambiente de trabajo más saludable.

Para saber más

Centers for Disease Control and Prevention

<https://espanol.cdc.gov/enes/flu/business/index.htm>

Sistema de vigilancia de la gripe en España

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

Riesgos biológicos: virus invernales. En web pública Mutua Universal

</sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/riesgos-biologicos/>

Los virus invernales. En: Trabajo Saludable, enero 2014

/sites/trabajo_saludable/es/publicaciones/201412/salud/index.html