Asociación para la Prevención de Accidentes

e-PREVENGA

GRIPE ESTACIONAL EN EL TRABAJO

MUTUA INTERCOMARCAL
Sumando valor

Asesoramos y orientamos en la integración de la prevención de riesgos laborales

MUTUA INTERCOMARCAL

Sumando valor

MUTUA INTERCOMARCAL

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 39

AENOR Empresa Registrada UNE-EN ISO 9001 ER-0173/1999

AENOR Gestión Ambiental UNE-EN ISO 14001 GA-2004/0552

AENOR Seguridad Información UNE-ISO/IEC 27001 SI-0006/2007 SEU CORPORATIVA

AENOR Seguridad y Salud Laboral OHSAS 18001 SST-0145/2009

Copyright propiedad de la Asociación para la Prevención de Accidentes (APA).
Portuetxe, 14 | Edificio Ibaeta - 20018 San Sebastián.
www.apaprevencion.com
Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación,
sin expresa autorización del propietario del copyright.
Diseño: cris@crisperez.es

MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
SECRETARIA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social 2015

INTRODUCCIÓN

La gripe o influenza es una enfermedad infecciosa producida por un virus que presenta, principalmente, síntomas respiratorios.

La gripe estacional aparece durante las temporadas de otoño e invierno. Conforme avanza el otoño la disminución de luz solar y el paso a una época más fría influyen en la salud de muchas personas.

Se contagia de persona a persona por contacto con las microgotas que se expulsan de la boca o la nariz al toser o estornudar y permanecen en el aire.

Aproximadamente un tercio de los contagios de la gripe estacional en España tienen lugar en el puesto de trabajo, especialmente en las oficinas y en los ambientes cerrados, y suponen un coste anual, según estimaciones, superior a 1.000 millones de euros al año.

La gripe es responsable de alrededor del 15 por ciento de las bajas laborales, y supone la pérdida de más de 50 millones de horas de trabajo.

Conocer sus síntomas, prevención y tratamiento ayudarán cada año a disminuir su incidencia en los trabajadores.

> La gripe es responsable de alrededor del 15% de las bajas laborales.

1. DESCRIPCIÓN

Según la Organización Mundial de la salud (OMS), la gripe es una infección vírica que afecta principalmente a la nariz, la garganta, los bronquios y, ocasionalmente, los pulmones. Dura generalmente una semana y se caracteriza por la aparición de fiebre alta, dolores musculares, dolor de cabeza y malestar general, tos seca, etc.

El virus se transmite fácilmente de una persona a otra a través de pequeñas partículas expulsadas con la tos o los estornudos, y que pueden quedarse en las manos o en las superficies. Se puede contagiar a otra persona hasta siete días después del inicio de la enfermedad.

La gripe estacional es una infección vírica aguda causada por un virus gripal. Hay tres tipos A, B y C. Pero los casos de gripe C son mucho menos frecuentes, por lo que en las vacunas sólo se incluyen virus de los tipos A y B.

1.1.- SÍNTOMAS

La gripe estacional se caracteriza por el inicio súbito de fiebre alta, tos seca, dolores musculares, articulares, de cabeza y garganta, intenso malestar y abundante secreción nasal.

El tiempo transcurrido entre la infección y la aparición de la enfermedad (el llamado periodo de incubación) es de aproximadamente 2 días.

Síntomas:

Fiebre alta (entre 38 ºC y 40 ºC) durante los tres primeros días.

Tos seca.

Aumento de la mucosidad nasal.

Picor y dolor de garganta.

Dolores musculares y articulares.

Dolor de cabeza.

Intenso malestar general en todo el cuerpo.

La fiebre y los demás síntomas de la gripe estacional suelen desaparecer en la mayoría de los casos en el plazo de una semana, sin necesidad de atención médica. No obstante, en algunas personas (mayores de 65 años y enfermos crónicos) la gripe puede causar una enfermedad grave, e incluso la muerte.

¿Cómo se diferencia la gripe de un resfriado?

A veces se puede confundir un catarro común con la gripe, ya que comparten varios síntomas como secreción nasal, dolor de garganta. Las principales diferencias son que la gripe presenta siempre fiebre superior a 38 grados centígrados durante tres o cuatro días, mientras que la fiebre del resfriado es menor.

El dolor de cabeza, los dolores musculares y la tos son habituales en la gripe, y poco usuales en el resfriado común. Por el contrario, los estornudos, el dolor de garganta y el picor de los ojos son mucho más frecuentes en el proceso catarral.

El contagio en los lugares de trabajo se potencia debido a que por las bajas temperaturas los ambientes están poco ventilados generando de este modo ambientes propicios para la propagación de la gripe.

Las epidemias pueden causar gran absentismo laboral, y pérdidas de productividad. Los hospitales pueden verse colapsados por el gran número de enfermos que acuden a ellos durante los periodos de máxima actividad de la enfermedad (el pico máximo se da entre enero y marzo).

2. PREVENCIÓN

Un primer paso es la colaboración del personal de toda la empresa (delegados, representantes, servicio de prevención, etc.) al que se deberá informar de la situación y de las medidas a adoptar según la evolución de los acontecimientos.

Es importante tener pensada y prevista la posible ausencia del trabajo de empleados considerados esenciales y tener pensadas sustituciones.

Las dos formas más eficaces de prevenir la gripe y sus consecuencias son la vacunación y extremar las medidas higiénicas.

2.1.- VACUNACIÓN

Desde hace más de 60 años se vienen utilizando vacunas seguras y eficaces.

En los trabajadores sanos, la vacunación antigripal puede proporcionar una protección razonable que reduce su gravedad y la incidencia de complicaciones.

La vacunación es especialmente importante en las personas que corren mayor riesgo de sufrir complicaciones y en aquellas que viven con pacientes de alto riesgo o que cuidan de ellos.

Un trabajador vacunado contra la gripe, en general, presenta una protección (una probabilidad de no enfermar) de alrededor del 70 % en comparación con uno no vacunado.

El virus de la gripe cambia, a menudo, de estructura. Estas mutaciones son la razón de que la vacuna cada temporada sea formulada por la OMS y aprobada por un grupo de expertos de la Unión Europea (UE).

Se recomienda la vacunación anual a determinadas personas y a determinados colectivos como:

- Las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia.
- Los trabajadores con enfermedades crónicas (respiratorias, cardiovasculares, diabetes, etc.).
- Los trabajadores de edad avanzada (superior a 60 años).
- Los profesionales de la sanidad.
- Los conductores de transporte público.
- Otros.

La vacuna se administra mediante una única inyección en la parte superior del brazo y protege del contagio durante un periodo de 6 a 12 meses.

La vacuna no puede causar la gripe porque se produce con fracciones de virus muertos.

¿Es obligatoria la vacunación?

El Real Decreto 664/1997, sobre la Protección de los Trabajadores contra los Riesgos relacionados con la Exposición a Agentes Biológicos durante el trabajo en su artículo 8.3 establece que:

Cuando exista riesgo por exposición a agentes biológicos para los que haya vacunas eficaces, estas deberán ponerse a disposición de los trabajadores, informándoles de las ventajas e inconvenientes de la vacunación.

Por lo tanto, desde el punto de vista laboral, **no existe obligación jurídica de que el trabajador se vacune contra la gripe**, sino que existe una obligación de la empresa o la administración pública de poner a su disposición la posibilidad de vacunarse, informándole objetivamente de las ventajas y sus inconvenientes.

Partiendo de lo anterior, los centros de trabajo y administraciones públicas que operan en el sector sanitario establecen determinados protocolos o guías de vigilancia sanitaria que, aunque no constituyen normas de obligado cumplimiento, constituyen pautas de trabajo para intentar prevenir las infecciones nosocomiales.

Dichas guías o protocolos deben informar al personal sanitario sobre las ventajas e inconvenientes de la vacunación, pero **no pueden obligarle a vacunarse**, ya que es una decisión personal de cada profesional.

2.2.- MEDIDAS HIGIÉNICAS

Debido a que la gripe se transmite principalmente de persona a persona, la transmisión es muy rápida y es posible que no nos demos cuenta de cuándo hemos sido infectados. Si se observan síntomas es importante evitar los contactos muy cercanos entre compañeros, (reuniones en local cerrado, pequeño y mal ventilado, puestos muy próximos frente a frente, etc.). En estos casos, se deben seguir estrictamente las normas higiénicas establecidas, como:

- Ventilar a diario: la renovación del aire es fundamental en espacios cerrados. Mantener las ventanas y puertas abiertas al inicio y final de la jornada para asegurar una correcta renovación del aire.

Mantener el puesto de trabajo limpio, higiénico y saludable.

Asegurar la existencia de jabón, papel desechable y papeleras en los aseos.

Lavarse las manos frecuentemente, secarlas con papel desechable y tirarlo a la basura después de su uso. Los geles anti bacteriales pueden ser una buena solución cuando el agua no es accesible.

Toser o estornudar en el hueco del codo, porque permite mantener las manos limpias y ayuda a no contagiar la gripe a otras personas.

Cuando se tosa o estornude, utilizar siempre pañuelos desechables, tirarlos de inmediato a la basura y lavarse las manos.

Evitar el contacto de las manos con la boca, nariz y ojos.

Obviar el contacto con personas contagiadas.

Evitar compartir objetos personales (teléfonos, ordenadores, etc.) con personas contagiadas.

Aumentar la limpieza: las microgotas del virus pueden depositarse en las superficies y permanecer de horas a días, por eso es

importante limpiar más frecuentemente (a diario) el mobiliario, pomos, objetos, con los productos de limpieza habituales.

Mantener una alimentación equilibrada, no olvidando la fruta natural rica en vitaminas, especialmente vitamina C, como es el caso de los cítricos.

Protegerse adecuadamente frente a los grandes contrastes de temperatura. Al salir a la calle, conviene abrigarse bien y en lo posible respirar por la nariz, hasta llegar a un lugar con temperatura ambiental más cálida.

En los puestos de trabajo se suelen acumular más gérmenes, que pueden sobrevivir hasta 48 horas en una superficie, y constituyen un foco para contraer enfermedades infecciosas.

Dentro de la empresa, se deberán divulgar lo más ampliamente posible las medidas higiénicas (carteles, folletos, etc.), poniendo a disposición de los trabajadores los productos para la correcta higiene, tanto de las manos (jabón y papel desechable para su secado), como la nariz (pañuelos desechables), colocando contenedores o papeleras.

3. TRATAMIENTO

Es importante recibir un adecuado tratamiento contra la gripe, el cual puede ayudar a mejorar y evitar complicaciones , puesto que en ocasiones una sencilla gripe puede acabar en una neumonía, sinusitis o alguna infección que puede poner a la persona rumbo al hospital.

Es necesario que el tratamiento para la gripe llegue pronto. Existen muchos, desde soluciones caseras y fáciles de preparar, hasta medicamentos, aunque siempre se debe consultar previamente al médico.

Para aliviar los síntomas de la gripe, puede recurrir específicamente a medicamentos o analgésicos como el paracetamol o el ibuprofeno que disminuyen el dolor y la fiebre.

Lo mejor es no auto-medicarse ya que como la gripe es una enfermedad vírica, los antibióticos no mejorarán el cuadro clínico, sólo es recomendable tomarlos en caso de desarrollarse alguna infección, pero tenga en cuenta que es el médico el que debe recetarlos tras el chequeo respectivo.

Los antivirales tampoco son una buena opción en ocasiones puesto que los virus pueden volverse resistentes a estos fármacos si se utilizan con frecuencia.

Algunas recomendaciones a tener en cuenta para su tratamiento:

Descanse lo suficiente, como en cualquier otra enfermedad el descanso adecuado es muy importante para combatir las infecciones.

Beba suficientes líquidos, como: agua o sueros. La ingesta de líquidos puede ayudar a evitar la deshidratación y eliminar la mucosidad.

Evite el consumo de bebidas alcohólicas, estas pueden acelerar la deshidratación.

Evite fumar, esto solamente puede empeorar los síntomas.

No se abrigue en exceso cuando esté en casa, principalmente si tiene fiebre, recuerde que su organismo necesita refrigerarse mejor.

Mejore la renovación del aire en el hogar, abriendo las ventanas con frecuencia.

Use preferentemente pañuelos desechables para sonarse los mocos y tírelos nada más usarlos.

Intente hacer gárgaras con agua salada para aliviar el malestar en la garganta, o bien puede tomar pastillas que alivien el dolor.

Tomar medicación no cura ni acorta la duración de la enfermedad, pero puede mejorar los síntomas más molestos (malestar y dolor muscular, mucosidad, fiebre) disminuyendo la posibilidad de complicaciones. Aunque sólo se debe administrar bajo prescripción médica.

Prescindir de antibióticos. La gripe está causada por un virus no por una bacteria así que los antibióticos no mejoran los síntomas ni aceleran la curación.

Permanezca en el hogar, sin acudir al trabajo al menos hasta 24 horas después de la desaparición de la fiebre.

3.1.- CUÁNDO ACUDIR AL MÉDICO

En trabajadores sanos, una vez contraído el virus se recomienda permanecer en el hogar para evitar transmitirlo a los compañeros.

Pueden solicitar telefónicamente asistencia médica pero si los afectados son personas de edad avanzada o con enfermedades crónicas, deben acudir al médico inmediatamente.

En general, se recomienda acudir al médico cuando:

- Después de una semana de tratamiento no baja la fiebre.
- Continúa la dificultad para respirar estando en reposo.
- Nota dolor o presión en el pecho o abdomen.
- Tiene un mareo persistente.
- Continúa con tos después de pasados 10 días.

Para ilustrar mejor lo anteriormente descrito, se propone hacer clic en las imágenes siguientes para ver dos vídeos sobre vacunación contra la gripe y 6 pasos para prevenirla.

https://www.youtube.com/watch?v=w3QiC4WSHLs

https://www.youtube.com/watch?v=YkQbfYhMmLU

ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015

Te lo ponemos fácil y te garantizamos resultados

Nos comprometemos con la prevención y mejora de las condiciones de salud y trabajo poniendo a tu alcance un equipo técnico que te facilite la integración de la prevención de riesgos laborales.

Con la voluntad de ofrecer a nuestras empresas un asesoramiento y sensibilización en materia preventiva de la máxima calidad, disponemos de un equipo de técnicos superiores en prevención de riesgos laborales que te ayudarán en la reducción efectiva de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Todo caracterizado por el rigor y un trato personalizado, ético y profesional.

Consulta las actividades preventivas disponibles.

PREVENCIÓN10.es

Prevencion10 es un servicio público gratuito de asesoramiento en materia de prevención de riesgos laborales para microempresas y trabajadores autónomos.

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social ha desarrollado esta herramienta para ayudar a los empresarios y trabajadores autónomos a saber lo que deben hacer para prevenir los riesgos laborales y cumplir con la Ley de Prevención de Riesgos laborales.

Accede a Prevencion10 aquí.

PCAE

El Programa de Coordinación de Actividades Empresariales para la Prevención de Riesgos Laborales (PCAE) es un canal de comunicación común para empresarios, gratuito, organizado, accesible, universal y útil, puesto a disposición de los empresarios para ayudarles en la organización y gestión de la Prevención de Riesgos Laborales cuando concurran con otros empresarios o autónomos en un mismo Centro de Trabajo.

Puedes acceder a PCAE haciendo click aquí.

MUTUA INTERCOMARCAL

Sumando valor

MUTUA
INTERCOMARCAL
Sumando valor