

## Gripe de las aves (Gripe aviar)

Las infecciones humanas por el virus de la gripe aviar en el lugar de trabajo son un hecho y todas las personas con exposición a animales potencialmente infectados deben conocer los riesgos de contraer la gripe aviar, así como las opciones de protección de los trabajadores.

La gripe aviar se divide en dos grupos en función de la gravedad de la enfermedad y síntomas que producen: virus de la gripe aviar de baja patogenicidad (IABP) y virus de la gripe aviar de alta patogenicidad (IAAP), como el H5N1. La gripe aviar de baja patogenicidad suele causar síntomas leves, mientras que los virus de la gripe aviar de alta patogenicidad son muy contagiosos y causan una elevada mortalidad en las aves de corral. Aunque actualmente no hay pruebas de contagio de persona a persona, los trabajadores pueden infectarse tras una exposición sin protección a animales infectados con el virus H5N1.

Este documento proporciona información sobre:

- Antecedentes
- Síntomas
- Cómo se infectan las personas
- Empleados con riesgo potencial de exposición
- Recomendaciones para los empleados con riesgo de exposición
- Equipo de protección individual (EPI) para empleados en contacto directo con animales potencialmente infectados
- Qué hacer si crees que has estado expuesto a la gripe aviar

### Antecedentes

El virus H5N1 se observó por primera vez en EE.UU. en aves silvestres migratorias en 2015, y en aves de corral agrícolas a partir de 2022. Hasta la fecha se han encontrado virus H5N1 en aves de corral de consumo de EE.UU., aves de corral domésticas y en bandadas de aves de aficionados en varios estados de EE.UU. Desde entonces, se han sacrificado millones de aves debido a la infección de gripe aviar en Estados Unidos.

La mayoría de los mamíferos afectados (zorros rojos, osos, mofetas, mapaches, zarigüeyas, focas, gatos, ratones y otros) depredan o carroñean aves para alimentarse. Las infecciones de 2024 entre rebaños lecheros fueron los primeros casos notificados de H5N1 causante de enfermedad en el ganado.

Aunque los virus de la gripe aviar tienen potencial para convertirse en virus pandémicos si adquieren la capacidad de transmitirse fácilmente de

persona a persona, hasta la fecha no hay pruebas de una propagación sostenida (continua) entre las personas. Para obtener la información más actualizada sobre la gripe aviar, consulta la página de información sobre la gripe aviar del Centro de Control y Prevención de Enfermedades: [www.cdc.gov/flu/avianflu](http://www.cdc.gov/flu/avianflu).

### Síntomas de la gripe aviar en humanos

Los síntomas en humanos pueden variar desde asintomáticos o síntomas leves (por ejemplo, conjuntivitis—enrojecimiento de los ojos—síntomas leves de las vías respiratorias superiores parecidos a los de la gripe) a síntomas graves (por ejemplo, neumonía) que requiera hospitalización. Los signos y síntomas pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares o corporales, dolores de cabeza, fatiga y falta de aliento o dificultad para respirar. Otros síntomas menos frecuentes son diarrea, náuseas, vómitos o convulsiones. La fiebre no siempre se produce en los seres humanos infectados con gripe aviar.



Trabajadores de la erradicación avícola con Equipos de Protección Individual (EPI)  
Foto: iStock

### Cómo se infectan las personas

Las infecciones de gripe aviar en humanos son el resultado del contacto con aves de corral infectadas (por ejemplo, pollos, patos y pavos domesticados) o ganado lechero, incluso cuando una persona toca

una superficie, un objeto contaminado, o material y luego se toca la boca, nariz u ojos, así como la inhalación del virus de la gripe aviar.

### Empleados con riesgo potencial de exposición

- Trabajadores que manipulan o están en contacto con aves, ganado u otros animales enfermos:
  - Trabajadores avícolas, incluidos los que participan en actividades de erradicación (por ejemplo, despoblación de aves de corral y eliminación).
  - Trabajadores de operaciones lácteas, incluido el trabajo con leche cruda, ubres y vísceras de vacas lactantes.
  - Trabajadores de mataderos que realizan determinadas tareas en ganado lechero lactante.
  - Manipuladores de animales no agrícolas (por ejemplo, control de animales, cuidadores de zoológicos, veterinarios).
- Empleados de laboratorio que manipulan virus gripales.
- Personal sanitario que trata a pacientes saben o sospechan que tienen el virus de la gripe aviar.

### Recomendaciones para empleados con riesgo de exposición

- Evita el contacto sin protección con aves y animales de los que se sospeche o se sepa que están infectados, incluidos los siguientes asociados con aves infectadas: cadáveres de aves de corral, heces de aves de corral o yacija, superficies y agua que puedan estar contaminadas con excrementos de aves de corral.
- Utiliza prácticas adecuadas de higiene de manos. Límpiate las manos a menudo y a fondo, utilizando agua y jabón durante 15-20 segundos (o un desinfectante de manos a base de alcohol y sin agua cuando no dispongas de jabón).
  - Evita el contacto o la contaminación de ojos, nariz y boca (por ejemplo, ajustarte las gafas, frotarte la nariz o tocarte la cara/ojos con guantes que hayan estado en contacto con animales sospechosos o confirmados, leche cruda o superficies contaminadas o potencialmente contaminadas).
- Vacúnate contra la gripe estacional. Aunque no puede proteger contra la gripe aviar, puede ayudar a prevenir la infección por gripe estacional y aviar al mismo tiempo.
- Si estás enfermo, quédate en casa salvo para recibir atención médica.

- Ponte en contacto con tu departamento de salud estatal o local para obtener orientación adicional, especialmente si empiezas a tener síntomas después de una posible exposición.

### Equipo de protección individual (EPI) para empleados en contacto directo con aves potencialmente infectadas:

- Ropa de protección
  - Monos de manga larga resistentes a los fluidos que puedan limpiarse y desinfectarse o desecharse
  - Gafas de protección con ventilación indirecta o sin ventilación, o pantalla facial, correctamente ajustadas
  - Guantes impermeables (resistentes a los fluidos)
  - Botas de goma o cubrebotas de goma con costuras selladas
  - Cubrecabeza o gorro para el pelo
- Una mascarilla de respiración con filtro (FFR) aprobada por NIOSH® (por ejemplo, N95® o superior) o una mascarilla de respiración elastomérica de media máscara con un mínimo de filtros N95®
- [29 CFR 1910.134](#) o lo que la industria general requiera, además de la provisión y el uso de protección respiratoria adecuada, un programa escrito de protección respiratoria, evaluaciones médicas, pruebas de ajuste y formación

**Los trabajadores deben ponerse y quitarse los EPI en una zona limpia separada y deben recibir formación sobre los EPI, tal como se indica en 29 CFR 1910 Subparte I (Equipos de protección individual).** Para obtener información adicional sobre la selección de EPI y la reducción del riesgo para los trabajadores, consulta las recomendaciones de los CDC para [reducir el riesgo para las personas](#). Trabajar con animales o estar expuesto a ellos. Además, los CDC proporcionan orientaciones que muestran la [secuencia adecuada para ponerse y quitarse los EPI](#) para evitar la autocontaminación, incluido el roce.

### Los EPI y el calor

Algunos EPI (por ejemplo, ciertos tipos de mascarillas, ropa impermeable y cubrecabezas) pueden aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. La OSHA anima a los empresarios a modificar las prácticas laborales cuando las condiciones de calor elevado dificulten que los trabajadores realicen su trabajo con

seguridad, o cuando el calor disuade a los trabajadores de utilizar el EPI o de utilizarlo adecuadamente. Algunos lugares de trabajo no están refrigerados con controles de ingeniería. En esos lugares, la OSHA anima a los [empresarios a modificarlas prácticas de trabajo](#), incluida la realización de pausas de descanso frecuentes o la rotación del personal en zonas de mucho calor, cuando el calor afecta a las prácticas laborales seguras o cuando el calor aumenta el riesgo de lesión o enfermedad.

### Si crees que has estado expuesto a la gripe aviar:

- Házselo saber a tu empleador.
- Controla tu salud durante 10 días.
- Consulta a un profesional sanitario y a tu departamento de salud pública estatal o local sobre los pasos a seguir si enfermas con fiebre, desarrollas tos o dificultad para respirar.
- No viajes mientras estés enfermo, y limita el contacto con otras personas en la medida de lo posible para ayudar a prevenir el contagio.

### Formación

Los trabajadores con potencial de exposición deben recibir formación sobre el EPI adecuado, los peligros asociados a la exposición a la gripe aviar y los procedimientos existentes en sus instalaciones para aislar y notificar los casos a fin de reducir las exposiciones.

### Información adicional

Puedes encontrar más información sobre la gripe aviar en [la página web de la OSHA sobre la gripe aviar](#).

### Derechos de los trabajadores

Los trabajadores tienen derecho a:

- Condiciones de trabajo que no supongan un riesgo de daño grave.

- Recibir información y formación (en una lengua y vocabulario que el trabajador entienda) sobre los peligros del lugar de trabajo, los métodos para prevenirlos y las normas de la OSHA que se aplican a su lugar de trabajo.
- Revisar los registros de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo.
- Presentar una denuncia solicitando a la OSHA que inspeccione su lugar de trabajo si creen que existe un peligro grave o que su empleador no cumple las normas de la OSHA. La OSHA mantendrá la confidencialidad de todas las identidades.
- Ejercer sus derechos conforme a la ley sin represalias, incluida la denuncia de una lesión o el planteamiento de problemas de salud y seguridad a su empresa o a la OSHA. Si un trabajador ha sufrido represalias por hacer uso de sus derechos, debe presentar una denuncia ante la OSHA lo antes posible, pero en un plazo máximo de 30 días.

Para más información, consulta la página de la OSHA sobre trabajadores ([www.osha.gov/workers](http://www.osha.gov/workers)).

### Cómo contactar con OSHA

La misión de la OSHA es garantizar a los trabajadores estadounidenses unas condiciones de trabajo seguras y saludables, libres de represalias ilegales. La OSHA lleva a cabo su misión estableciendo y aplicando normas; haciendo cumplir las disposiciones contra las represalias de la ley OSH y otras leyes federales de denuncia de irregularidades; proporcionar y apoyar la formación, la divulgación, la educación y la asistencia; y garantizar que los programas OSHA estatales sean al menos tan eficaces como la OSHA federal, fomentando un sistema nacional de protecciones de la seguridad y la salud de los trabajadores. Para más información, visita [www.osha.gov](http://www.osha.gov) o llama a la OSHA al 1-800-321-OSHA (6742), TTY 1-877-889-5627.

**Esta es una de una serie de fichas informativas que destacan los programas, políticas o normas de la OSHA. No impone ningún nuevo requisito de cumplimiento. Para obtener una lista completa de los requisitos de cumplimiento de las normas o reglamentos de la OSHA, consulta el Título 29 del Código de Reglamentos Federales. Esta información se pondrá a disposición de las personas con deficiencias sensoriales que la soliciten. El teléfono de voz es (202) 693-1999; número de teletipo (TTY): (877) 889-5627.**

