

Cover:

GUÍA PARA EL CUIDADO EN EL HOGAR ...

Proporcionando Cuidado en Casa durante una Influenza Pandémica
(logo)

Inside front:

Proporcionado por el
Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara

www.sccphd.org

(logo)

Tabla de Contenido:

Sidebar: GUÍA PARA EL CUIDADO EN EL HOGAR Proporcionando Cuidado en Casa
durante una Influenza Pandémica

Introducción

Acerca de la Influenza Pandémica

La Preparación en Casa es Importante

Preparando su Hogar

Acerca de los Síntomas de la Influenza

Personas con Enfermedades o Condiciones Crónicas

Aislando a la Persona Enferma en Casa

Preparando sus Propias Soluciones Desinfectantes

Proporcionando Cuidado en Casa

Acerca de la Fiebre

Tomando la Temperatura

Tratando y Bajando la Fiebre

Acerca de la Deshidratación

Administrando Líquidos

Líquidos Aceptables

Prevención de la Deshidratación y Tabla de Tratamiento

Recetas de Soluciones de Rehidratación Oral

Líquidos para Evitar

Llamando para Consejería Médica

Cuándo llamar al 911

Suministros para el Cuidado en el Hogar

Lista de Suministros para Emergencia General

Lista de Suministros para Influenza Pandémica

Suministros de Alimentos de Emergencia

Listas de Suministros de Alimentos de Emergencia

Almacenando Agua

Purificando Agua

Hojas de Información

Influenza Pandémica

Influenza Aviar
Aislamiento y Cuarentena
Distanciamiento Social

Intro tab:
INTRODUCCIÓN

Acerca de la Influenza Pandémica

La influenza o gripe pandémica es el brote mundial de un nuevo virus de influenza para el cual hay muy poca o ninguna inmunidad (protección) en la población humana. Los científicos y profesionales de la salud están preocupados que el virus que ha sido reportado en las aves (llamado gripe aviar) pueda transformarse en la próxima pandemia humana.

Cuando una nueva influenza pandémica se propaga, crea una emergencia de salud pública. Esta emergencia será diferente a otras emergencias que hemos enfrentado antes - durará más tiempo, hará que más personas se enfermen gravemente y podría provocar más muertes que cualquier otra crisis de salud en nuestro tiempo.

Aun cuando no podemos detener que suceda una pandemia, es importante planificar por anticipado. Tanto como una de cada cuatro personas podría enfermarse durante una pandemia y muchas de ellas gravemente. Debido a que tantas personas se enfermarán, es posible que los servicios y suministros con los que contamos a diario no estén disponibles. Esto significa que cada individuo y familia deben tener suministros de emergencia como alimentos y agua, así como también otros suministros que necesitarán para cuidar a sus seres queridos en casa.

La Preparación en Casa es Importante

Debido a que tantas personas se enfermarán durante una pandemia, es probable que las familias necesiten cuidar a sus seres queridos en casa. Para cuidar a un adulto o a un niño que está enfermo durante una pandemia, será muy importante estar preparado.

Usted necesita tener los suministros y medicinas correctos a la mano. Necesita saber cómo cuidar a un familiar enfermo incluyendo cómo aislarlo (o separarlo) de la casa, cómo tratar sus síntomas y cuándo llamar para pedir consejo médico. También necesitará saber cómo controlar la propagación de la enfermedad en su propio hogar.

Por favor recuerde que la mayoría de las personas sobrevivirán la influenza pandémica, pero es importante estar preparado para dar el mejor cuidado a sus familiares y miembros de su hogar que pudieran enfermarse durante una pandemia. La información que se proporciona en las páginas siguientes le ayudará a prepararse para que pueda cuidar mejor a sus seres queridos en casa.

NOTA IMPORTANTE

En esta guía usted leerá que las autoridades de Salud Pública están actualmente recomendando un período de aislamiento en casa de por lo menos 5 días y posiblemente hasta de 14 días. Si ocurre una pandemia real, esta recomendación podría cambiar. Será importante para usted estar informado, leer y escuchar las noticias y revisar el sitio del Internet del Departamento de Salud Pública www.sccphd.org para instrucciones importantes acerca del aislamiento en el hogar y otras.

Preparing your home tab:

PREPARANDO SU HOGAR

La mayoría de las personas enfermas con influenza pandémica serán cuidadas en casa por otra persona que vive en el mismo hogar. Esta sección le da información acerca de los síntomas de la influenza y cómo preparar su hogar para el aislamiento en el hogar.

Acerca de los Síntomas de la Influenza

Es importante observar los primeros signos de influenza en un miembro de la familia o del hogar porque mientras más pronto empiece a cuidar a la persona enferma, mejor será. Una vez que aparezcan los primeros signos de influenza, usted podrá tomar la acción necesaria para controlar la propagación de la enfermedad en su propio hogar.

A continuación hay una lista de síntomas de influenza que pueden desarrollarse muy rápidamente y sin mucho aviso previo. Los síntomas pueden comenzar con fiebre alta repentina, escalofríos, molestias o dolores musculares y una sensación general de cansancio. Después pueden aparecer otros síntomas:

- ❖ Fiebre repentina mayor de 100.4 °F (38°C)
- ❖ Escalofríos
- ❖ Molestias y dolores musculares
- ❖ Dolor de cabeza
- ❖ Sensación de debilidad y agotamiento
- ❖ Tos o dolor de garganta
- ❖ Secreción nasal o nariz tapada
- ❖ Signos de deshidratación como disminución de la orina, ojos y boca reseca, mareo, etc.
- ❖ Diarrea, vómito, dolor abdominal (puede ocurrir en cualquier momento en los niños)

Cuando una persona se enferma de influenza, debe descansar bastante y beber muchos líquidos. Al controlar los síntomas y administrar medicinas para la influenza puede ayudar a disminuir sus síntomas. Una persona con influenza puede propagar la enfermedad por lo menos por 5 días y quizás tanto como 14 días después que aparezca el primer signo.

Personas con Enfermedades o Condiciones Crónicas

Las personas con enfermedades o condiciones crónicas corren el riesgo de complicaciones médicas debido a la influenza. Estas enfermedades o condiciones crónicas incluyen asma, enfermedad cardiovascular, diabetes, condiciones que ponen en peligro el sistema inmunológico, deficiencia renal y enfermedad neuromuscular grave.

Es importante controlar cuidadosamente a un adulto o niño enfermo con una enfermedad o condición crónica durante una pandemia. Todas las personas con enfermedad o condición crónica deben mantenerse en contacto directo con su proveedor de cuidado médico durante una pandemia. Las mujeres embarazadas también deben mantenerse en contacto con su proveedor de cuidado prenatal durante una pandemia.

Recuerde que si bien las complicaciones médicas son más comunes en personas con enfermedades o condiciones crónicas, pueden ocurrir en cualquier persona enferma de influenza.

Aislando a la Persona Enferma en la Casa

Cuando un adulto o niño está enfermo y tiene una infección que se puede propagar a otros, como la influenza pandémica, necesitan ser aislados. Aislamiento significa que la persona enferma está aislada (separada) de las personas que no están enfermas.

La influenza pandémica puede ser propagada por estar cerca de alguien que está enfermo que tose o estornuda, e incluso al tocar las superficies que la persona enferma tocó. Debido a que puede ser fácilmente propagada, es importante aislar (separar) a la persona enferma de los que no lo están.

Al separar a la persona enferma y siguiendo las siguientes recomendaciones usted puede ayudar a limitar la propagación de la influenza pandémica en su hogar.

- ❖ Aísle a la persona enferma dentro de su casa. Esto significa elegir un cuarto en su casa donde la persona o personas enfermas puedan quedarse todo el tiempo que estén enfermas. Los cuartos deben tener ventanas que se abran para que circule el aire, así como también luz del sol natural y una puerta que cierre. La puerta debe mantenerse cerrada. Si fuese posible debería haber un baño en el cuarto o próximo a él. Es mejor si las personas que no están enfermas usan un baño diferente.
- ❖ Haga que una persona de la casa sea el cuidador principal y que esta persona sea la única que pueda entrar y salir del cuarto de la persona enferma para traerle comidas, bebidas y medicinas. Otros miembros del hogar no deben tener contacto o tenerlo muy limitado con la persona enferma. No reciba visitantes mientras la persona esté enferma. El cuidador principal también deberá observar cuidadosamente los síntomas de influenza y llamar al proveedor de cuidado médico si los síntomas cambian o empeoran. Lea “Llamando para pedir Consejo Médico” en la página 26 para mayor información acerca de cuándo llamar a su proveedor de cuidado médico.
- ❖ Use una máscara quirúrgica o protectora y guantes desechables cuando esté en el cuarto de la persona enferma. Esto es realmente importante cuando está dando cuidado y cuando está en contacto con la persona enferma o limpiando los líquidos corporales de esta persona enferma. El cuidador principal o cualquiera que no pueda evitar el contacto con la persona enferma necesita usar máscara y guantes. Las máscaras deben tener presillas para las orejas o lazos para que ajusten bien.
- ❖ La persona enferma también debe usar una máscara; si fuese posible, la debe usar cada vez que el cuidador (o cualquier persona sana) entre al cuarto.

- ❖ Las personas enfermas no deben salir del cuarto durante el tiempo que pueden contagiar la influenza pandémica. Este período de aislamiento es probable que dure por lo menos 5 días y puede durar hasta 14 días. Si usted tiene que sacar a la persona enferma de su casa, por ejemplo para citas médicas, esta persona debe usar una máscara y cubrir su boca y nariz con pañuelos desechables al toser o estornudar. Siempre asegúrese que la persona enferma se lave las manos después de toser o estornudar, después de tocar pañuelos sucios o después de quitarse la máscara.
- ❖ Cambie y tire a la basura las máscaras y guantes. Cuando las máscaras se ponen húmedas las debe cambiar y tirar a la basura. Debe tirar los guantes después de cada uso. Después de usar estos artículos, póngalos en una bolsa de plástico, ate o haga un nudo a la bolsa y tírela en una papelera o lata de basura.
- ❖ Lávese las manos después del contacto con personas enfermas, después de quitarse la máscara o los guantes o después de tocar superficies sucias. No se toque los ojos, nariz ni boca sin primero lavarse las manos por lo menos durante 20 segundos. Lávese las manos después de tirar a la basura las máscaras o guantes. Lávese las manos antes y después de usar el baño. Si las manos están visiblemente sucias, lávelas con agua tibia y jabón. Si las manos no están visiblemente sucias, puede usar un desinfectante para manos con base de alcohol como Purel®.
- ❖ Las personas enfermas deben cubrir su nariz y boca con un pañuelo desechable al estornudar o toser. Los pañuelos usados por la persona enferma deben ser colocados en una bolsa de plástico que se debe atar o anudar y después tirar junto con el resto de la basura de la casa.
- ❖ No comparta artículos personales con la persona enferma. Estos artículos incluyen utensilios para comer, tazas, computadoras, teléfonos, lapiceras, ropa, toallas, cobijas y sábanas.
- ❖ Limpie y desinfecte las superficies de áreas comunes. A diario limpie las superficies y cosas que se usan o tocan con frecuencia, como tiradores y manijas de las puertas, interruptores de luz, hornos de microondas, teléfonos, controles remotos, asientos y manijas del inodoro, grifos, juguetes y otras superficies que se tocan con frecuencia en la casa o lugar de trabajo. Use un desinfectante para la casa o una mezcla de blanqueador con cloro. Para otra opción lea “Preparando sus Propias Soluciones Desinfectantes” en la página 11.
- ❖ Ventile el cuarto; cambiar el aire de un cuarto ayuda a disminuir la cantidad de gérmenes en el cuarto. Cuando sea posible abra las ventanas para que entre el aire fresco. Esto se debe hacer unas cuantas veces al día por 10 ó 15 minutos cada vez y en todos los cuartos de la casa, especialmente en el que está la persona enferma.
- ❖ Lave los platos y utensilios de comer con agua tibia y jabón para platos. No es necesario separar los platos y utensilios de comer entre los de las personas enfermas y las sanas siempre que se laven muy bien con agua tibia. Los platos de todas las personas se pueden lavar juntos a mano con agua tibia y jabón para platos o en una máquina lavaplatos común. ¡Asegúrese que los platos y utensilios de comer estén

limpios! Si no tiene agua caliente o jabón, lea “Preparando sus Propias Soluciones Desinfectantes” en la página 11.

- ❖ Lave la ropa con detergente y agua tibia. La ropa de todas las personas se puede lavar a la vez, pero se necesita manejar la ropa sucia con cuidado para no propagar la enfermedad; para esto se pueden usar guantes. No “abrace” la ropa junto a su cuerpo al recoger o mover la ropa sucia. Asegúrese de lavarse las manos después de tocar la ropa sucia.
- ❖ Una vez que la persona enferma haya mejorado, tendrá inmunidad para no enfermarse nuevamente con la influenza pandémica.

PREPARANDO SUS PROPIAS SOLUCIONES DESINFECTANTES

Si usted no tiene a la mano desinfectantes comprados comercialmente, puede preparar sus propias soluciones utilizando agua limpia.

Solución Limpiadora para limpieza general y desinfectante: Use una cucharadita de blanqueador de uso doméstico por galón de agua.

Solución de Enjuague para lavar los platos con agua fría: Use una cucharada de blanqueador de uso doméstico por galón de agua.

Providing care at home tab:

PROPORCIONANDO CUIDADO EN CASA

Dado que la mayoría de los adultos y niños con influenza pandémica serán cuidados por otra persona en la misma casa, es importante que el cuidador sepa cómo hacer algunas cosas. Esta sección proporciona información al cuidador acerca de cómo tomar la temperatura, cómo tratar y bajar la fiebre, cómo buscar signos de deshidratación y cómo rehidratar a una persona enferma de la casa, así como también información acerca de cuándo llamar para pedir consejo médico.

Acerca de la Fiebre

La fiebre es un síntoma de la influenza y es generalmente causada por una infección. Las infecciones pueden ser causadas por un número de cosas, incluyendo los virus. La fiebre es la respuesta normal del cuerpo a una infección y juega un rol en combatir al virus activando el sistema inmunológico del cuerpo.

La temperatura corporal promedio es 98.6° F, pero puede cambiar durante el día. Una leve elevación en la temperatura de 100.4° F a 101.3° F puede ser causada por ejercicio, demasiada ropa, un baño caliente o tiempo caluroso. La comida o bebida tibia también puede elevar la temperatura corporal.

Se puede esperar que la mayoría de las fiebres de la influenza normalmente duren entre dos (2) o tres (3) días. La fiebre normal oscila entre 101° F y 104° F y más aún (hasta 106° F) en niños. Cuando una persona tiene influenza la fiebre puede durar hasta cinco (5) días.

Tomando la Temperatura

Se necesita cierta práctica para tomar la temperatura con exactitud. De todos los tipos de temperatura que usted puede tomar, la temperatura rectal es la más exacta. Las temperaturas orales (en la boca) también son exactas si se toman correctamente. Las temperaturas en el oído pueden variar en exactitud debido a cosas como cera del oído o la técnica usada para tomarlas. Tomar la temperatura en la axila es la menos exacta. Para un niño menor de cinco (5) años, la temperatura rectal es la mejor. Para alguien mayor de 5 años, es mejor tomársela en la boca.

Por lo general hay dos tipos de termómetro:

❖ Termómetro Digital

Un termómetro digital registra las temperaturas con un sensor de calor y funciona con una batería como un botón. Estos termómetros pueden medir la temperatura generalmente en menos de 30 segundos. La temperatura aparece con números en la pantalla.

❖ Termómetro de Vidrio

Usted debe sacudir el termómetro de vidrio hasta que la línea de mercurio esté por debajo de 98.6° F (37° C). Para leer la temperatura busque donde termina la línea de mercurio girando el termómetro hasta que pueda verla.

La información siguiente le ayudará a tomar la temperatura correcta.

❖ Tomando la Temperatura Rectal

Acueste al niño boca abajo sobre sus piernas. Aplique un poco de jalea de petróleo a la punta del termómetro y en la apertura del ano. Luego insértelo en el recto aproximadamente 1 pulgada pero no lo fuerce a entrar. Mantenga al niño quieto mientras tenga el termómetro colocado y déjelo en el recto por 2 minutos.

Si la temperatura rectal es mayor de 100.4° F (38.0° C) el niño tiene fiebre.

❖ Tomando Temperaturas Orales

Asegúrese que la persona no haya tomado una bebida (ni fría ni caliente) en los últimos 10 minutos. Coloque la punta del termómetro bajo la lengua y hacia atrás. Sostenga el termómetro en el lugar con los labios y dedos (no con los dientes) y respire por la nariz, manteniendo la boca cerrada. Déjelo en la boca por tres (3) minutos. Si no puede cerrar la boca porque tiene la nariz tapada, limpie la nariz antes de tomar la temperatura.

Si la temperatura oral es mayor de 99.5° F (37.5° C) la persona tiene fiebre.

❖ Tomando la Temperatura Oral Con un Termómetro Chupete Electrónico Digital

Con un termómetro chupete, haga que el niño chupe el chupete hasta que llegue a un nivel estable y usted escuche un pitido, lo cual por lo general tarda de tres (3) a cuatro (4) minutos.

Si la temperatura es mayor de 100° F (37.8°) el niño tiene fiebre.

❖ Tomando la Temperatura en el Oído

Asegúrese que el niño enfermo no haya estado al aire libre en un día frío y que haya estado adentro por lo menos 15 minutos antes de tomarle la temperatura. Tire de la

oreja hacia atrás para enderezar el canal del oído. Coloque la punta del termómetro en el canal del oído y apunte la sonda hacia el ojo del lado opuesto de la cabeza; después apriete el botón. En aproximadamente dos (2) segundos usted podrá leer la temperatura.

Si la temperatura es mayor de 100.4° F (38° C), el niño tiene fiebre.

Tratando y Bajando la Fiebre

La mejor forma de tratar y bajar la fiebre es dando al adulto o niño enfermo más líquidos para beber, quitándole la ropa de más y administrando medicinas para bajarla.

❖ Beba Muchos Líquidos

Estimule a la persona enferma a beber muchos líquidos; también pueden ayudar las paletas heladas, las bebidas heladas y los cubos de hielo. Se pierden líquidos corporales durante la fiebre debido al sudor y al tomar muchos líquidos se puede reemplazar los líquidos perdidos.

❖ Remueva la Ropa de Más

No abrigue demasiado a la persona que tiene fiebre porque esto puede hacer que le suba la fiebre. La ropa se debe mantener al mínimo para permitir que el calor se pierda a través de la piel. Si el adulto o niño enfermo siente frío o está temblando (escalofríos), déle una cobija para mantenerlo cómodo.

❖ Use Medicinas para Reducir la Fiebre

Medicinas como acetaminophen o ibuprofen trabajan bien para bajar la fiebre. Es mejor usar estas medicinas solamente si la persona enferma no se siente bien o si la fiebre es muy alta e impide que tome líquidos. No dé aspirina a ningún niño menor de 21 años porque puede causar el síndrome de Reye que es una enfermedad muy grave que afecta el hígado y el cerebro.

A los niños y bebés se les puede dar una medicina sin receta para la fiebre que contenga acetaminophen o ibuprofen. Estas medicinas están disponibles en forma líquida y masticable. Usted debe administrar la dosis correcta para el peso o edad del niño de acuerdo a las indicaciones del frasco.

Para medicinas líquidas use la medida que viene con el frasco para asegurar que está administrando la dosis exacta y no la use con otros productos. Es importante seguir las instrucciones del frasco y no dar estas medicinas con más frecuencia que las que se indican. Usted necesitará seguir administrando la medicina mientras el niño tenga fiebre y dejar de dársela cuando la fiebre haya desaparecido.

No mezcle ni combine diferentes medicinas de acetaminophen e ibuprofen juntas. Esto no ayudará a reducir la fiebre y puede causar intoxicación. Si usted ya está usando una medicina para reducir la fiebre, asegúrese de no combinarla con otras como las medicinas para el resfrío e influenza que se venden sin receta que también contienen acetaminophen o ibuprofen en los ingredientes activos. Al darle medicinas para reducir la fiebre dos veces puede causar intoxicación.

La fiebre generalmente baja de 2° a 3° F (de 1° a 1.5° C) dos horas después que un niño o adulto enfermo ha recibido estas medicinas.

❖ Baño de Esponja

Un baño de esponja con agua tibia puede ayudar a la persona enferma a sentirse mejor, pero no le ayuda a bajar la fiebre. Es importante primero administrar al adulto o niño enfermo una medicina para reducir la fiebre. No le dé un baño enseguida después de que haya tomado la medicina; es importante esperar por lo menos 30 minutos para darle a la medicina la oportunidad de empezar a trabajar.

Si la fiebre no baja después de tomar la medicina, entonces un baño de esponja podría ayudar a la persona enferma a sentirse mejor, pero no reducirá su fiebre.

Para dar un baño de esponja llene la tina con dos (2) pulgadas de agua tibia, de 85° a 90° F (de 29° a 32° C) y moje la piel del adulto o del niño enfermo con una esponja. No agregue hielo, agua helada ni alcohol para fricciones al agua porque estas cosas no ayudan a reducir la fiebre.

Recuerde, la fiebre necesita seguir su curso para ayudar al cuerpo a combatir la infección. Por favor lea “Llamando para Pedir Consejo Médico” en la página 26 por instrucciones acerca de cuándo llamar para pedir consejo médico.

Acerca de la Deshidratación

La deshidratación es un síntoma común de la influenza y ocurre cuando el cuerpo pierde demasiada agua y el agua no se reemplaza suficientemente rápido. Los fluidos corporales se pierden durante las fiebres debido al sudor y a la respiración rápida. Es importante que todas las personas enfermas beban mucha cantidad de líquidos para ayudarles a combatir o recuperarse de la influenza.

Dé bastantes líquidos para beber como agua al adulto o niño enfermo; esto les ayudará a evitar la deshidratación. Si el adulto o niño enfermo tiene una diarrea leve o está vomitando, dele líquidos con electrolitos (para reemplazar la pérdida de sal y azúcar en el cuerpo) como bebidas deportivas como Gatorate® o Pedialyte® para los niños.

Si el adulto o niño enfermo no ha orinado en más de 12 horas (seis (6) horas para los bebés) y tiene síntomas como la boca reseca, los ojos resacos con pocas o ninguna lágrima y tiene una apariencia general enferma, usted debe llamar para pedir consejo médico.

Los signos de deshidratación incluyen:

- ❖ Poca o nada de orina
- ❖ Orina oscura y concentrada
- ❖ Boca reseca con disminución de saliva
- ❖ Ojos resacos con poca o ninguna producción de lágrimas
- ❖ Ojos hundidos
- ❖ Debilidad
- ❖ Cansancio

- ❖ Dolor de cabeza
- ❖ Pérdida de la elasticidad de la piel (piel fofa o floja)
- ❖ Mareo cuando el adulto o niño enfermo se para o se sienta
- ❖ Desmayo

Administrando Líquidos

Es importante empezar a dar líquidos al primer signo de influenza para mantener el nivel de hidratación correcto. Recuerde que cualquier persona que esté enferma puede no sentir deseos de beber líquidos, pero es importante administrarlos para que no se deshidrate.

Trate de dar aproximadamente un galón de líquido por día al adulto o niño enfermo. Continúe haciendo esto hasta que tenga mejor aspecto o que la orina sea de color amarillo pálido. A los bebés déles suficientes líquidos para que puedan orinar cada cuatro (4) o seis (6) horas.

Si el adulto o niño enfermo se deshidrata, déle pequeñas cantidades de líquidos frecuentemente. Por ejemplo déle sorbos o cucharadas de líquidos cada cinco (5) o diez (10) minutos en un período de cuatro horas. Esté alerta por si hay un aumento en la cantidad de orina, por un color de la orina más claro y por una mejoría general de los síntomas de la influenza, todo lo cual indica que los líquidos están trabajando.

Si el adulto o niño enfermo está vomitando, no le dé ningún líquido ni comida por la boca por lo menos por una hora. Deje descansar el estómago y después déle un líquido claro, como agua, en pequeñas cantidades. Empiece con una (1) cucharadita a una (1) cucharada cada 10 minutos. Si continúa vomitando deje descansar el estómago nuevamente por otra hora. Después trate de darle pequeñas pero frecuentes cantidades de líquidos claros. Cuando deje de vomitar, gradualmente aumente la cantidad de líquidos y use líquidos con electrolitos (con sal y azúcar). Después de seis (6) a ocho (8) horas de darle líquidos claros sin vómitos, puede empezar a darle alimentos sólidos que son fáciles de digerir como galletitas saladas, sopa, puré de papas o arroz.

Líquidos Aceptables

Es importante que el adulto o niño enfermo permanezca hidratado tomando bastantes líquidos para ayudar a combatir los síntomas de la influenza y prevenir la deshidratación. La tabla siguiente le indica cuáles líquidos son aceptables para dar a niños pequeños y adultos que tienen influenza para prevenir o tratar la deshidratación. Si el adulto o niño enfermo no está comiendo, será necesario darle algunos líquidos para tratar la deshidratación y restablecer el nivel correcto de electrolitos (sal y azúcar) que el cuerpo necesita.

Tabla para la Prevención y Tratamiento de la Deshidratación

Grupo de Edad	Para prevenir la Deshidratación (si está comiendo)	Para prevenir la Deshidratación (si NO está comiendo) y Tratar la Deshidratación (si está o NO está comiendo)
Desde Bebés Hasta Menores de 1 año	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Leche de pecho ❖ Fórmula regular para bebés ❖ Solución rehidratante oral comercial como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte® ❖ Jugos diluidos* (½ de agua, ½ de jugo) <p><i>Alternativa: Solución Rehidratante Oral Casera con base de cereal (CBORS). Lea la receta en la página 25.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Leche de pecho ❖ Fórmula regular para bebés ❖ Solución rehidratante oral comercial como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte® <p><i>Alternativa: Solución Rehidratante Oral Casera con base de Cereal (CBORS). Lea la receta en la página 25.</i></p>
Desde Niños pequeños hasta de 1 a 3 años	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Leche (si no vomita) ❖ Solución rehidratante oral comercial como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte® ❖ Caldo, sopa ❖ Gelatina “Jell-O®” Agua (1 paquete por cuarto de agua, o el doble de agua de lo habitual) ❖ Paletas heladas “popsicles” ❖ Gatorate® ❖ Kool-Aide® ❖ Jugos* 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Solución Rehidratante Oral Comercial como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte® <p><i>Alternativa: Solución Rehidratante Oral Casera con base de cereal (CBORS). Lea la receta en la página 25.</i></p>
Niños mayores de 3 años, hasta adolescentes y adultos	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Agua ❖ Caldo, sopa ❖ Gelatina “Jell-O®” Agua (1 paquete por cuarto de agua, o el doble de agua de lo habitual) ❖ Paletas heladas “popsicles” ❖ Gatorate® ❖ Kool-Aide® ❖ Jugos* 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Solución Rehidratante Oral Casera. Lea la receta a continuación. <i>Lea la receta en la página 24.</i>

* No dé jugo de manzana ni de pera porque contienen un tipo de azúcar que aumenta la pérdida de agua.

Recetas para Soluciones Rehidratantes Orales

Si no puede comprar un líquido con electrolitos (con sal y azúcar) puede preparar sus propias soluciones rehidratantes.

Receta para Solución Rehidratante Oral

En lugar de usar una solución rehidratante comercial o una bebida deportiva (como Gatorade® para adultos, adolescentes y niños mayores de 3 años) usted puede preparar su propia solución hidratante casera.

INGREDIENTES:

- ✂ 4 tazas de agua limpia
- ✂ 2 cucharadas de azúcar
- ✂ ½ cucharadita de sal

Mezcle las 4 tazas de agua limpia con 2 cucharadas de azúcar y ½ cucharadita de sal. Mezcle bien todo pero no lo hierva ya que esto concentrará los ingredientes. Si las autoridades de salud locales dan la “Orden de Hervir el Agua”, hierva el agua primero por 1 minuto y después déjela enfriar antes de agregar el azúcar y la sal.

Receta para una Solución Rehidratante Oral con base de Cereal (CBORS)

Para niños menores de 3 años, usted puede preparar en casa esta solución rehidratante oral con base de cereal.

INGREDIENTES:

- ✂ 2 tazas de agua limpia
- ✂ ½ taza de cereal de arroz instantáneo para bebés
- ✂ ¼ de cucharadita rasa de sal de mesa

Mezcle bien pero no hierva ya que esto concentrará los ingredientes. Si las autoridades locales de Salud dan la “Orden de Hervir el Agua”, hierva el agua primero por 1 minuto y después déjela enfriar antes de agregarle el cereal y la sal.

Notas: El uso de la Solución Rehidratante oral con base de cereal casero debe ser considerado como la última opción debido a la posibilidad de errores al mezclar, lo cual podría ser un problema para los bebés. Es menos probable que los niños tomen soluciones con base de cereal que soluciones con base de glucosa; sin embargo, se ha encontrado que cuando la solución rehidratante oral con base de cereal está debidamente mezclada y usada es tan efectiva como el Pedialyte para mantener la hidratación y corregir la hipernatremia y la hiponatremia. Fuente: Pediatrics Vol 100 No. 5. Noviembre de 1997, p e3, disponible en el sitio del Internet:

<http://www.pediatrics/aappublications.org/cgi/content/full100/5/e3>

Líquidos para Evitar

Se deben evitar algunos líquidos como el alcohol y las bebidas con cafeína (café, té de hierbas, sodas con cafeína, etc.) debido a que pueden causar más deshidratación. Asegúrese que el niño o adulto enfermo no beba ninguno de estos líquidos ni que use tabaco. No se debe permitir fumar en casa cuando los familiares y otros miembros del hogar estén enfermos.

Llamando para Pedir Consejo Médico

Es importante mantener un registro del cuidado en casa. Anote la fecha, hora, fiebre, síntoma, medicinas administradas y dosis. Esté pendiente de los cambios en los síntomas o síntomas nuevos. Haga una nueva anotación por lo menos dos veces al día o cuando cambien los síntomas. Esta información será muy útil si necesita llamar a su proveedor médico.

Las personas con una enfermedad o condición crónica y las mujeres embarazadas deben estar en contacto con su proveedor médico durante una pandemia; además, una persona enferma o su cuidador debe pedir consejo médico en las siguientes situaciones durante una pandemia:

- ❖ Bebés menores de tres (3) meses con temperatura rectal de 100.4° F (38° C) o más.
- ❖ Fiebre en personas que no responden a medicinas para la fiebre en un período de 6 horas.
- ❖ Fiebre que dura más de 5 días.
- ❖ Fiebre en personas con enfermedades del sistema inmunológico (VIH/SIDA, leucemia, pacientes de cáncer con quimioterapia, etc.).
- ❖ Fiebre que dura más de tres (3) días y el adulto o niño enfermo tiene dificultad para respirar.
- ❖ Fiebre que desaparece por uno (1) o dos (2) días y después regresa.
- ❖ Personas con una condición médica existente (enfermedad del corazón o pulmones, VIH/SIDA, cáncer, etc.) y su condición general está empeorando.
- ❖ Muestra signos de una deshidratación grave (leer la página 19) y el adulto o niño enfermo ha dejado de tomar líquidos.
- ❖ Muestra signos de problemas respiratorios como dolor en el pecho, dificultad para respirar o silbido en el pecho, gruñido, aleteo nasal y hundimiento de la pared torácica.
- ❖ Tiene tos que produce sangre o tos ronca y metálica.
- ❖ Tiene convulsiones.
- ❖ Muestra signos de problemas respiratorios como gruñido, aleteo nasal y hundimiento de la pared torácica.
- ❖ Dolor intenso de oído o fuerte dolor muscular.
- ❖ Cambio en el estado mental o irritabilidad.
- ❖ Vómito por más de una hora.

Cuándo Llamar al 911

Llame al 911 si no puede comunicarse con su proveedor médico y el adulto o niño enfermo tiene un problema que aparece en la lista de arriba, o si el niño o adulto enfermo tiene alguno de los síntomas siguientes:

- ❖ Dificultad para respirar o dolor en el pecho con cada respiración.
- ❖ Piel azulada.
- ❖ Cuello tieso.
- ❖ Incapacidad para mover un brazo o una pierna.
- ❖ Convulsión por primera vez.
- ❖ Irritabilidad o confusión.

Notas:

Home care supplies tab:

SUMINISTROS PARA EL CUIDADO EN EL HOGAR

Es importante estar preparado para cualquier emergencia como un terremoto, incendio o influenza pandémica. Es una buena idea comprar artículos gradualmente desde ahora para tener por lo menos dos semanas de suministros de emergencia para cada persona en su casa.

Lista de Suministros para Emergencia General (Tabla 1)

Esta lista lo puede ayudar a planificar el tipo de suministros de emergencia que necesitará y las cantidades que debe comprar para su casa. Esta lista incluye ejemplos de qué tipos de suministros de emergencia básica usted deberá tener a la mano como un botiquín de primeros auxilios, agua limpia, dinero en efectivo de emergencia, pilas, radios, linternas, etc.

Lista de Suministros para Influenza Pandémica (Tabla 2)

Además de los suministros regulares para una emergencia, se deben agregar otros artículos para prepararse para una influenza pandémica y poder cuidar a los familiares enfermos en casa. Esta lista puede ayudarlo a planificar el tipo de suministros para el cuidado en casa que necesitará en caso de una influenza pandémica y las cantidades que debe comprar para su casa.

Lista de Suministros de Emergencia para 2 semanas – Tabla 1

Artículos	2 personas	4 personas	Su cantidad <i>X número de personas en casa</i>	Revisado
Suministros de Emergencia				
Botiquín de Primeros Auxilios e instrucciones	1 botiquín mediano	1 botiquín grande		
Radio de emergencia con pilas	1	1		

Faroles, linternas, velas	2 linternas	4 linternas		
Pilas	2 (paquetes de 12)	4 (paquetes de 12)		
Bolsas de basura	20 bolsas	40 bolsas		
Parrilla para barbacoa, cocina de camping	Según la necesidad	Según la necesidad		
Líquido para encender carbón y fósforos	2 recipientes / cajas	2 recipientes / cajas		
Extintor de fuego (Tipo A-B-C)	2	2		
Abridor de latas manual y cuchillo	1	1		
Recipientes de plástico para alimentos	10	20		
Bolsas de plástico con cierre, de un galón	100	200		
Utensilios para comer de papel y plástico	100 juegos	200 juegos		
Mantas abrigadas, sacos de dormir	2 juegos	4 juegos		
Ropa y zapatos bien abrigados	4 juegos completos	8 juegos completos		
Productos para la higiene personal	Según la necesidad	Según la necesidad		
Suministros para bebés y mascotas	Según la necesidad	Según la necesidad		
Juego de herramientas con llave, tenazas, etc.	1	1		
Instrucciones de los servicios públicos, mapas, etc.	2 copias	4 copias		
Copias de documentos importantes	Según la necesidad	Según la necesidad		
Si es posible:				
Teléfono celular con batería	1	1		
Dinero en efectivo	\$200	\$400		

Lista de Suministros para Influenza Pandémica para 2 Semanas
Tabla 2

Artículos	2 Personas	4 Personas	Su Cantidad	Revisado
Suministros para Influenza Pandémica			<i>X Personas</i>	
Termómetro	1	1		
Cuentagotas	2	2		
Máscaras quirúrgicas o para procedimientos	50 máscaras	100 máscaras		
Blanqueador	½ galón	1 galón		
Detergente para ropa	1 libra	2 libras		
Detergente para platos	1 botella (250 ml)	2 botellas (500 ml)		
Jabón	2 barras 3 dispensadores	4 barras 6 dispensadores		
Papel higiénico	6 rollos	12 rollos		
Toallas de papel	4 rollos	8 rollos		
Pañuelos desechables de papel	3 cajas	6 cajas		

Limpiador para higiene de manos a base de alcohol	2 recipientes (8 oz.)	4 recipientes (8 oz.)		
Bebidas con electrolitos	48 botellas (8 oz.)	96 botellas (8 oz.)		
Medicinas de receta	Según la necesidad	Según la necesidad		
Medicinas para dolor y fiebre	1 frasco grande	2 frascos grandes		
Medicinas para la tos	2 botellas	4 botellas		
Medicina líquida para niños	2 tazas por niño	2 tazas por niño		
Guantes de goma	1 par	2 pares		
Guantes desechables	100 pares	200 pares		
Gel y toallitas antibacterianas	1 caja	2 cajas		

Suministros de Alimentos para Emergencias

Al prepararse para cualquier emergencia incluyendo influenza pandémica, es importante entender los tipos de alimentos que serán más útiles y cómo almacenarlos debidamente. Compre alimentos que las personas de su casa necesiten y comerán. Use recipientes de plástico diseñados para almacenar sus alimentos para emergencias. Es mejor una mezcla de alimentos para mantener la energía y funciones corporales normales.

Es una buena idea preparar gradualmente su suministro con alimentos que no se echarán a perder con facilidad. Cada miembro del hogar necesitará por lo menos una comida balanceada y un galón de agua potable por día. Recuerde revisar las fechas de vencimiento regularmente y reemplazar los alimentos vencidos con nuevos.

Las siguientes sugerencias le ayudarán a elegir y almacenar alimentos para que su suministro dure un buen tiempo.

- ❖ Mantenga la despensa de alimentos normales separada de los suministros almacenados para emergencias.
- ❖ Trate de elegir alimentos que puedan satisfacer a su familia.
- ❖ Elija alimentos que duren un tiempo largo antes de echarse a perder. Por ejemplo los alimentos congelados y deshidratados al vacío o “liofilizados” no se echan a perder y pueden durar períodos de tiempo largos. Los alimentos deshidratados también se pueden conservar durante un tiempo largo si se almacenan debidamente.
- ❖ Busque alimentos que no necesiten ser refrigerados o calentados.
- ❖ Ponga etiquetas a los alimentos con descripciones claras. Por ejemplo escriba en el recipiente del alimento: “Usar antes de (fecha)” o “Mejor si se usa antes de (fecha)”.
- ❖ Asegúrese de almacenar los artículos en recipientes de plástico con tapas que ajusten bien para que no puedan entrar insectos.
- ❖ Asegúrese de incluir “antojitos” que gusten a todos en casa.

Listas de Suministros de Alimentos para Emergencias (Tabla 3, 4, 5, 6)

Estas listas se pueden usar para ayudarlo a planificar los alimentos que necesitará y las cantidades que deberá comprar para su hogar. Es una buena idea empezar desde ahora a comprar los artículos gradualmente para tener un suministro de alimentos para cada persona de su casa por lo menos para dos semanas. Las listas están agrupadas por

categoría: Alimentos que No se Echan a Perder Fácilmente, Alimentos que Duran un Año, Alimentos que se Deben Usar Antes de la Fecha de Vencimiento y Antojitos.

La lista siguiente le da ejemplos de los tipos de alimentos que puede comprar que no se echarán a perder fácilmente. Estos son alimentos como pasta, cereales, galletas, harina, arroz, mezcla para preparar pan, harina de maíz, frijoles, avena, barritas energéticas de cereal y otros artículos para bocadillos.

Lista de Suministros de Alimentos para 2 Semanas

Tabla 3

Alimentos	2 Personas	4 Personas	Su Cantidad	Revisado
No se echan a perder				
<i>X personas</i>				
Harina	11 libras	22 libras		
Mezcla preparada para pan	11 libras	22 libras		
Azúcar	2 libras	4 libras		
Sal (incluye la de uso médico)	2.5 libras	5 libras		
Barritas de cereal	28 barritas	56 barritas		
Leche en polvo	3 libras	3 libras		
Levadura seca instantánea	3 oz.	6 oz.		
Harina de maíz	1 caja	2 cajas		
Avena	1 caja	2 cajas		
Pasta	3 libras	6 libras		
Arroz	2 libras	4 libras		
Frijoles y Lentejas	De 1 a 1.5 libras	De 1 a 2 libras		
Cereales para desayuno	2 cajas	4 cajas		
Bicarbonato de sodio	1 caja	1 caja		

La siguiente lista le da ejemplos de los tipos de alimentos que debe comprar y que los puede usar en el plazo de un año. Buenas opciones son alimentos como pescado enlatado, vegetales enlatados como tomates, maíz y guisantes verdes, fruta enlatada como duraznos, damascos o albaricoques, cócteles de frutas, leche en lata, sopas y frijoles cocinados.

Lista de Suministros de Alimentos para 2 Semanas
 Tabla 4

Alimentos	2 Personas	4 Personas	Su Cantidad	Revisado
Usar en un año		<i>X Personas</i>		
Vegetales enlatados	14 latas (14 oz.)	28 latas (14 oz.)		
Leche enlatada	4 latas (14 oz.)	8 latas (14 oz.)		
Guisos o carnes enlatadas	4 latas	8 latas		
Frijoles cocinados, espagueti	4 latas (420g)	8 latas (420g)		
Sopas enlatadas	8 latas (420g)	16 latas (420g)		
Salsa para pasta	2 frascos	4 frascos		
Pescado enlatado	4 latas (200g)	8 latas (200g)		
Fruta enlatada	14 latas (400g)	28 latas (400g)		
Comidas instantáneas	Según lo desee	Según lo desee		
Pudín instantáneo	Según lo desee	Según lo desee		
Fruta seca	2 libras	4 libras		
Vegetales secos	1 libra	2 libras		
Mezclas para sopa	De 6 a 8 paquetes	De 12 a 16 paquetes		

La siguiente lista le da ejemplos de los tipos de alimentos que se necesitan consumir antes de la fecha de vencimiento que aparece anotada en el producto. Estos alimentos incluyen galletas, barras energéticas, mantequilla de maní y jalea.

Lista de Suministros de Alimentos para 2 Semanas
Tabla 5

Alimentos	2 Personas	4 Personas	Su Cantidad	Revisado
Usar antes de la Fecha de Vencimiento			<i>X Personas</i>	
Galletas	7 paquetes	14 paquetes		
Barritas energéticas y Galletitas	De 4 a 6 paquetes	De 8 a 12 paquetes		
Nueces	2 libras	4 libras		
Leche de soya	1 caja	2 cajas		
Mantequilla de maní	2 frascos	4 frascos		
Jalea	7 paquetes	14 paquetes		
Mezcla de sopa de pollo con fideos	7 paquetes	14 paquetes		
Bebidas deportivas	2 cajas	4 cajas		
Fórmula para bebés	Según la necesidad	Según la necesidad		
Alimento para bebés	Según la necesidad	Según la necesidad		
Alimento para mascotas	Suministro para 2 semanas	Suministro para 2 semanas		
Café (depende del uso)	1 frasco mediano	De 1 a 2 frascos grandes		
Té (depende del uso)	De 50 a 100 bolsitas	De 100 a 200 bolsitas		

La siguiente lista le da ejemplos de los tipos de antojitos que puede comprar que no se echan a perder fácilmente como chocolate, galletitas, caramelos y mezcla para chocolate caliente.

Lista de Suministros de Alimentos para 2 Semanas
Tabla 6

Alimentos	2 Personas	4 Personas	Su Cantidad	Revisado
Antojitos				
<i>X Personas</i>				
Chocolate y caramelos	Según lo desee	Según lo desee		
Miel	1 frasco	2 frascos		
Mezcla para chocolate caliente	Según lo desee	Según lo desee		
Malvaiscos	1 bolsa	2 bolsas		
Galletitas en paquetes	14 paquetes	28 paquetes		

Almacenando Agua

Es importante guardar agua para la limpieza y lavado separada del agua para beber. Usted puede comprar agua embotellada o llenar recipientes con agua de la llave.

Para el agua para la limpieza y lavado, si fuese posible, elija recipientes grandes como un basurero grande de plástico que puede contener aproximadamente 20 galones de agua. Los recipientes de plástico como botellas de agua o jugo también se pueden usar. Asegúrese de lavarlos bien y escribir la fecha en la que los llena con agua. Almacene los recipientes en un lugar fresco y oscuro. Si guarda el agua por seis (6) meses sin usarla, vacíe los recipientes y empiece de nuevo y almacene agua fresca o purificada.

Para evitar mezclar sustancias químicas en su agua potable, puede usar recipientes hechos con plástico no reciclado. Si usted llenó sus propios recipientes con agua de beber, asegúrese de lavarlos primero y luego escriba la fecha en la que los llena con agua. Nuevamente, almacene estos recipientes en un lugar fresco y oscuro. Si guarda el agua por seis (6) meses sin usarla, vacíe los recipientes y empiece de nuevo y almacene agua fresca o purificada. También puede reciclar el agua potable almacenada después de seis (6) meses purificándola. Lea "Purificando Agua" en la página 40 acerca de instrucciones de cómo purificar el agua.

Necesitará un (1) galón de agua por persona por día. La tabla a continuación le ayudará a decidir cuántos galones de agua necesitará para su casa para un período de dos semanas.

Suministro de Agua Potable para 2 Semanas

Número de Personas en la Familia o Grupo	Calcule 14 galones por persona	Total de agua requerida:
--	--------------------------------	--------------------------

	X 14 galones	=	Total de galones
--	--------------	---	------------------

Purificando Agua

Purificando agua significa que usted limpia el agua para que la beba y use sin peligro. En una emergencia es posible que no tenga a la mano en todo momento agua potable segura y será importante tener una fuente de agua limpia.

Si usted no tiene suficiente agua limpia almacenada o si se da la “Orden de Hervir el Agua” porque las autoridades de salud pública están preocupadas de que el agua no sea segura para beber ni para usar, tendrá que purificar o limpiar su agua. Durante las emergencias puede limpiar el agua hirviéndola o usando tabletas o soluciones de purificación y purificadores de agua. Hervir el agua es la forma más fácil de limpiarla. Caliente el agua hasta que hierva y déjela hervir por lo menos un minuto antes de usarla. Esto hará que el agua sea segura para beber y usar.

Si no tiene a la mano agua de la llave, puede usar agua de otras fuentes como agua de lluvia, de ríos, lagos, manantiales naturales, cubos de hielo, caños de agua, del tanque del inodoro y del calentador de agua. No use el agua de la taza del inodoro, camas de agua, radiadores ni albercas o “spas”.

También puede limpiar el agua agregando ocho (8) gotas de blanqueador regular doméstico por galón de agua. Compre blanqueadores sin color ni perfume como Clorox® o Purex®, pero asegúrese que el blanqueador contenga por lo menos cuatro por ciento (4%) de hipoclorito de sodio.

Use un cuentagotas para medir y mezclar. Combine el blanqueador con el agua y mezcle. Deje reposar el agua por 30 minutos después de agregar el blanqueador y antes de usar el agua. El agua debe tener olor y gusto a blanqueador, si no lo tiene agregue un poco más de blanqueador.

BLANQUEADOR PARA OTRAS CANTIDADES DE SOLUCIONES

- ❖ 1 gota de blanqueador por cuarto de agua
- ❖ 8 gotas de blanqueador por galón de agua
- ❖ ½ cucharadita de blanqueador por 5 galones de agua
- ❖ 1 cucharadita de blanqueador por 10 galones de agua

Otra opción para beber o cocinar es el agua embotellada. Usted también puede conseguir tabletas para purificación del agua en las tiendas de camping o farmacias. Siga las instrucciones del paquete.

Gracias por tomarse el tiempo para leer esta información. Cada persona que hace algo para estar mejor preparada, está ayudando a hacer que nuestra comunidad esté mejor preparada.

Habrà información actualizada disponible de su proveedor médico y en los siguientes sitios del Internet:

Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara
www.sccphd.org/panflu

Sitio del Internet de la Influenza Pandémica del Gobierno de los Estados Unidos:
www.pandemicflu.gov

La información proporcionada en este manual está basada en información actualizada del Plan de Influenza Pandémica del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y está sujeta a cambios.

Notas:

Fact sheets tab:
HOJAS DE INFORMACIÓN

Influenza Pandémica

Preparativos del Condado de Santa Clara

El Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara está trabajando con otras agencias locales, estatales y federales para responder a la influenza pandémica y para mantener los servicios esenciales de cuidado de salud y comunitarios. De hecho, los gobiernos en todo el mundo se están preparando para la posibilidad de una pandemia de influenza bajo el liderazgo de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades “Centers for Disease Control and Prevention” (CDC) y la Organización Mundial de la Salud.

Esta información está siendo proporcionada para ayudarlo a mantenerse informado acerca de la posibilidad de una pandemia de influenza. Si ocurre una pandemia, el Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara será la agencia local responsable de coordinar la respuesta médica local y de proporcionar información pública relacionada con la salud.

¿Qué es influenza pandémica?

Los virus de la influenza (gripe) causan infecciones del tracto respiratorio (vías respiratorias y pulmones). En algunas personas las complicaciones por la influenza pueden ser graves incluyendo neumonía.

La influenza pandémica es un brote mundial de una nueva variedad del virus de la influenza. Debido a que este nuevo virus no ha sido visto antes, casi ninguna persona tendrá inmunidad (protección) contra él.

¿Cómo se diferencia la influenza pandémica de la influenza regular de la temporada?

El virus de la influenza pandémica tiene poco o nada en común con los virus de la influenza que tenemos todos los años. Una influenza pandémica sería una nueva variedad de un virus potencialmente mucho más grave y afectaría a muchas más personas. Aunque existe una vacuna para la influenza de la temporada, no hay vacuna disponible actualmente para protegerlo contra una nueva influenza pandémica.

¿Por qué es la influenza pandémica tan grave?

Casi ninguna persona tendrá inmunidad frente a un nuevo virus de influenza pandémica. Debido a esto es probable que muchas personas en todo el mundo sean infectadas. Una vez que la influenza pandémica aparezca, rápidamente podría causar enfermedad en todo el mundo. Los “Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC)” predicen que del 25% al 30% de la población de los Estados Unidos podría enfermarse.

¿Se puede prevenir la influenza pandémica?

No es posible prevenir o detener una pandemia una vez que comienza. Una persona infectada con el virus de influenza pandémica puede ser contagiosa por 24 horas antes que los síntomas comiencen a aparecer y hasta 14 días después. Esto hace que el virus se propague fácil y rápidamente a grandes cantidades de personas.

Aunque el gobierno federal está almacenando suministros médicos y medicinas antivirales, ningún país en el mundo tendrá suficientes medicinas antivirales para proteger a todos sus ciudadanos. Las medicinas antivirales se pueden usar para tratar casos graves siempre que el virus no se haga resistente a las mismas. Las medicinas antivirales serían administradas primero a los trabajadores del cuidado de salud y a los de respuesta inmediata como el personal de los servicios de emergencia, bomberos y policía. Una vez que la vacuna esté disponible, la vacunación a estos trabajadores será una prioridad; debido a que estas personas serán llamadas para contener la propagación de la enfermedad, para el cuidado y transporte de los pacientes y para proporcionar servicios esenciales.

Otras estrategias para retardar la propagación de la pandemia de influenza podría incluir el cierre temporal de escuelas, campos deportivos, teatros, restaurantes, tabernas y otros lugares y locales públicos de reunión. Se tomarían estas medidas para detener una mayor propagación de la enfermedad.

¿Por qué no hay una vacuna?

En la actualidad no hay una vacuna para proteger a los humanos contra el virus de la influenza pandémica porque no se conoce todavía la variedad del virus de influenza pandémica; sin embargo, se está haciendo todo lo posible para el desarrollo de una vacuna para proteger a los humanos contra el virus de influenza pandémica que podría evolucionar de la actual influenza aviar de Asia.

¿Cuándo se espera una pandemia de influenza?

No es posible predecir con exactitud cuando ocurrirá una influenza pandémica o qué tan grave será. Las pandemias de influenza ocurren naturalmente y ha habido tres pandemias en el siglo 20. La pandemia de 1918 a 1919 fue la pandemia más grave que se haya registrado, murieron más de 50 millones de personas en todo el mundo, incluyendo aproximadamente 650,000 estadounidenses.

El brote actual de influenza aviar en Asia tiene preocupados a los expertos de influenza con la probabilidad de que ocurra una pandemia y que podría ser bastante grave.

¿Por qué el brote actual de influenza aviar en el sureste de Asia presenta tanto riesgo?

El brote actual de influenza aviar en Asia, propagado por aves silvestres a pollos y patos domésticos está extendido. Las infecciones y muertes en humanos debido a la influenza aviar han ocurrido por el contacto directo con los pollos infectados. El virus no ha

desarrollado todavía la habilidad de transmitirse fácilmente de persona a persona. Si la influenza aviar actual cambia y más humanos se infectan y se propaga fácilmente de persona a persona, causará probablemente una pandemia mundial de influenza en los humanos.

¿Qué puedo hacer para estar preparado?

Al prepararse para una influenza pandémica usted puede reducir la posibilidad de enfermarse y ayudar a limitar la propagación de la enfermedad.

Manténgase informado. Manténgase actualizado acerca de una posible pandemia de influenza escuchando la radio y la televisión y leyendo las noticias acerca de la influenza pandémica. Visite los sitios del Internet que se proporcionan para información actualizada sobre la influenza pandémica.

Detenga la propagación de gérmenes. Haciendo unas pocas y simples cosas usted puede detener la propagación de gérmenes y virus:

- ❖ Lávese las manos frecuentemente usando agua y jabón.
- ❖ Cubra su boca y nariz con pañuelo de papel desechable al toser o estornudar. Tosa o estornude dentro de su manga. Coloque los pañuelos usados en la basura y lávese las manos después.
- ❖ Quédese en casa cuando esté enfermo y manténgase alejado de los demás lo máximo posible.
- ❖ No envíe a los niños enfermos a la escuela, manténgalos en casa.
- ❖ Evite el contacto cercano con personas enfermas.

Si tiene preguntas generales acerca de la influenza pandémica, por favor contacte la línea de Información de Salud Pública llamando al 408.885.3980. Los miembros del Personal del Departamento de Salud Pública están disponibles para contestar sus preguntas de lunes a viernes de 9 a.m. a 4 p.m.

Sitios del Internet acerca de la Influenza Pandémica

- ❖ www.sccphd.org
Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara para información general acerca de la influenza pandémica.
- ❖ www.cdc.gov
Centros para la Prevención y Control de Enfermedades
Para información general sobre la influenza pandémica y otras informaciones relacionadas con la salud.
- ❖ www.pandemicflu.gov
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
para actualizaciones sobre la influenza pandémica nacional e internacional

(Bird Flu)

Influenza Aviar

¿Qué es la influenza aviar?

La influenza aviar es una infección causada por los virus de influenza aviar (de las aves) que son diferentes de los virus de la influenza humana. Estos virus ocurren naturalmente entre las aves. Las aves silvestres en todo el mundo transportan los virus en sus intestinos pero por lo general no se enferman; sin embargo, la influenza aviar es muy

contagiosa entre las aves y puede hacer que algunas aves domésticas – pollos, patos y pavos- se enfermen gravemente o se mueran.

¿La influenza aviar infecta a los humanos?

Los virus de la influenza aviar normalmente no infectan a los humanos, pero la influenza aviar ha sido transmitida a los humanos. No ha aparecido en los Estados Unidos todavía.

¿Cómo se contagian los humanos con la influenza aviar?

Los humanos se contagian con influenza aviar a través del contacto con aves infectadas o superficies contaminadas. Las aves infectadas eliminan el virus en la saliva y en los excrementos. Una persona puede contagiarse cuando un pollo infectado tose o estornuda en la cara de una persona o cuando la persona respira partículas del excremento del ave.

El virus se puede transmitir a los humanos al comer carne de pollo que no esté bien cocinada. El virus no se transmite al comer carne cocida o huevos, por lo que no hay peligro en comer pollo, pato o pavo bien cocinados.

La Organización Mundial de la Salud está todavía observando muy de cerca si la influenza aviar se propaga fácilmente de persona a persona.

¿Cuáles son los síntomas?

El tiempo entre la exposición a la influenza aviar y la aparición de los síntomas puede ser de hasta 10 días. Los síntomas pueden incluir:

- ❖ Síntomas similares a la influenza, fiebre, tos, dolor de garganta y dolores musculares.
- ❖ Falta de aire.
- ❖ Infecciones de los ojos.

Los casos graves de influenza aviar pueden causar problemas graves de respiración incluyendo neumonía. La influenza aviar puede causar la muerte.

¿Cómo se trata la influenza aviar?

El tratamiento de personas con influenza aviar dependerá de sus síntomas. Dependiendo de la gravedad de los síntomas, el tratamiento puede incluir cuidado de apoyo, uso de medicinas antivirales y hospitalización.

Los estudios sugieren que las medicinas de receta aprobadas para los virus de la influenza humana pueden ayudar a prevenir la influenza aviar en humanos; sin embargo, los virus de la influenza se pueden volver resistentes a estas medicinas las cuales podrían no siempre tener efecto.

¿Por qué hay tanta preocupación?

El riesgo de la influenza aviar es generalmente bajo para la mayoría de las personas porque el virus ocurre principalmente en las aves silvestres y domésticas, pero durante un brote de influenza aviar, hay riesgo en las personas que tienen contacto cercano con aves infectadas o superficies contaminadas.

Debido a que los virus de influenza tienen la habilidad de cambiar, los científicos están preocupados que un día el virus infectará a las personas y se propagará fácilmente de persona a persona. Si el virus cambiara por sí mismo y pudiera infectar a las personas y

propagarse, podría empezar una pandemia de influenza o sea un brote mundial de la enfermedad.

Nadie puede predecir cuándo podría ocurrir una pandemia. Los expertos de todo el mundo están observando la situación muy detenidamente y se están preparando para la posibilidad que el virus pueda empezar a propagarse más fácil y extensamente de persona a persona.

¿Hay una vacuna?

En la actualidad no hay una vacuna disponible para los humanos pero se está usando una vacuna para proteger a las aves. Se está trabajando para desarrollar una vacuna e investigaciones para probar una vacuna en humanos que comenzó en abril de 2005.

Si usted tiene preguntas generales acerca de la influenza aviar, por favor póngase en contacto con la Línea de Información de Salud Pública llamando al 408.885.3980.

Sitios del Internet sobre Influenza Aviar

- ❖ www.sccpdh.org
Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara para información general.
- ❖ www.pandemicflu.gov
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos para actualizaciones.

Aislamiento y Cuarentena

Introducción

El Aislamiento y la Cuarentena son dos acciones que las autoridades de salud pueden tomar para contener la propagación de una enfermedad contagiosa. El objetivo es evitar que más personas se enfermen. El aislamiento y la cuarentena son diferentes porque el aislamiento es para personas que se sabe que tienen una enfermedad y la cuarentena es para personas que pueden haber sido expuestas a una enfermedad pero no están enfermas todavía.

El Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara será la agencia local responsable de proporcionar las instrucciones de aislamiento o cuarentena al público. La información es proporcionada para ayudarle a comprender lo que se le puede pedir a usted que haga si el Departamento de Salud Pública da órdenes de aislamiento o cuarentena.

Aislamiento: Para personas que están enfermas

Cuando se coloca a las personas en aislamiento, están enfermas y tienen una infección lo que hace necesario separarlas de otras que no lo están. Al tener a una persona enferma aislada (separada de los demás) puede ayudar a retardar o detener la propagación de la enfermedad. Cuando la persona enferma esté aislada, será tratada de su enfermedad y las personas sanas tendrán cierta protección para no enfermarse. El aislamiento es un procedimiento regular usado en hospitales para pacientes con tuberculosis (TB) y otras enfermedades contagiosas. Las personas aisladas pueden ser cuidadas en hospitales, otros establecimientos para el cuidado de salud y en sus propios hogares.

En la mayoría de los casos el aislamiento es voluntario, pero las autoridades federales, estatales y locales tienen el poder de requerir el aislamiento de personas enfermas para proteger la salud del público en general.

Cuarentena: Para personas expuestas pero que no están enfermas. Cuando se coloca a las personas en cuarentena también están separadas de los demás. Aun cuando la persona no esté enferma en ese momento, estuvo expuesta a una enfermedad contagiosa y puede todavía ponerse infecciosa y después propagar la enfermedad a otros. La cuarentena puede ayudar a retardar o detener la propagación de una enfermedad contagiosa y ha sido efectiva en proteger al público de la enfermedad.

Con frecuencia la cuarentena es voluntaria especialmente cuando es necesaria la reclusión en casa. Otras medidas de cuarentena incluyen la restricción de viajar para las personas que han sido expuestas a una enfermedad contagiosa y restricciones en las personas que van o vienen de una zona específica. Los estados tienen el poder de hacer cumplir las órdenes de cuarentena dentro de sus fronteras.

¿Qué otra medida se puede usar para limitar la propagación de la enfermedad? Otras medidas de salud pública que se pueden usar para limitar la propagación de la enfermedad incluyen cancelar cualquier evento donde se reúnen grandes grupos de personas. Algunos ejemplos son eventos escolares como partidos de baloncesto y eventos públicos como los partidos de "San José Sharks". Otra medida que se podría usar sería cerrar temporalmente lugares como escuelas, cines y centros comerciales. También se suspenderían temporalmente los sistemas de transporte colectivo.

Estas medidas se usarían en combinación con otras actividades de salud pública para ayudar a limitar o retardar la propagación de la enfermedad. Otras actividades incluyen aumento de observación de la enfermedad, control de las personas por la presencia de síntomas, diagnóstico rápido de la enfermedad, proporcionar tratamiento para aquellos que se enferman y tratamiento preventivo para las personas en cuarentena. Dependiendo del tipo de enfermedad, el tratamiento podría incluir medicinas o vacunas.

¿Se ha usado el aislamiento y la cuarentena recientemente?

Durante el brote mundial de SARS en 2003, en los Estados Unidos, se aisló a los pacientes hasta que no eran más contagiosos. Estos pacientes pudieron conseguir cuidado médico apropiado. Los pacientes gravemente enfermos fueron atendidos en los hospitales y las personas con enfermedad leve fueron cuidadas en casa. A las personas en casa se les pidió evitar el contacto con otras personas y permanecer en casa hasta 10 días después que la fiebre y otros síntomas respiratorios hubieran terminado. El aislamiento ayudó a contener la propagación de SARS.

Debido a que en los Estados Unidos hubo una transmisión limitada de la enfermedad no se usó la cuarentena. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomendaron a las personas que podrían haber estado expuestas pero que no tenían síntomas a observarse ellos mismos por si aparecían síntomas. Si los síntomas aparecían se les dio instrucciones de aislarse ellas mismas voluntariamente en casa y a recibir una evaluación médica. La cuarentena se usó efectivamente en otros países donde la transmisión de la enfermedad fue de gran alcance.

El aislamiento y la cuarentena han sido usados para contener brotes de tuberculosis (TB) y otras enfermedades contagiosas. Como se menciona arriba, el aislamiento es un procedimiento regular usado en hospitales para pacientes con enfermedades contagiosas.

Por preguntas o dudas relacionadas con la salud por favor contacte el Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara llamando al 408.885.3980.

Para mayor información acerca de temas de salud y preparación para emergencias, visite los siguientes sitios del Internet:

- ❖ www.cdc.gov
- ❖ www.sccphd.org
- ❖ www.pandemicflu.gov
- ❖ www.redcross.org

Distanciamiento Social

Introducción

El distanciamiento social es un término que se aplica a ciertas acciones tomadas por las autoridades de salud para detener o retardar la propagación de una enfermedad altamente contagiosa. El Oficial de Salud tiene la autoridad legal para ordenar medidas de distanciamiento social. Como estas medidas tendrán un enorme impacto en nuestra comunidad, cualquier acción para poner en práctica medidas de distanciamiento social sería hecha de acuerdo con otras agencias locales como las ciudades, los departamentos policiales y las escuelas así como también las entidades estatales y federales asociadas.

El Oficial de Salud del Condado de Santa Clara y el Departamento de Salud Pública están encargados de proporcionar al público información relacionada con las medidas de distanciamiento social. Esta información le puede ayudar a entender qué es lo que se le puede pedir que haga si el Oficial de Salud pone en práctica las medidas de distanciamiento social.

¿Qué son las medidas de distanciamiento social?

Estas medidas se toman para limitar cuándo y dónde se pueden reunir las personas para detener o retardar la propagación de enfermedades contagiosas. Las medidas de distanciamiento social incluyen suspender las reuniones de grandes grupos de personas, el cierre de edificios y la cancelación de eventos.

¿Por qué se usarían medidas de distanciamiento social?

En la actualidad se piensa en medidas de distanciamiento social como una forma de retardar la propagación de la influenza pandémica. Los expertos de salud han estudiado pandemias anteriores y encontraron que durante la pandemia de 1957 a 1958 la propagación de la enfermedad ocurrió después de reuniones públicas como conferencias y festivales. Durante la pandemia de 1957 a 1958 los índices más altos de enfermedad se vieron en los niños de edad escolar porque se encuentran muy próximos unos a otros en los salones de clase. Los expertos de salud piensan que el no permitir las reuniones de grupos de personas será importante para retardar la propagación de la influenza pandémica.

Como no se puede detener una pandemia una vez que haya comenzado, cuando se distingue el principio de una influenza de pandemia se usarán medidas de distanciamiento social para retardar la propagación de la enfermedad. Dado que los expertos de salud no

saben con cuánto tiempo de advertencia contarán, retardando la propagación de la enfermedad le dará a nuestra comunidad el tiempo adicional necesario para estar mejor preparada.

Ejemplos de medidas de distanciamiento social que se llevarían a cabo durante una pandemia incluyen:

- ❖ Cerrar todas las escuelas y establecimientos públicos y privados desde “Kindergarten” a 12º grado así como también los centros de cuidado infantil.
- ❖ Cancelar todos los eventos al aire libre o bajo techo que atraen muchedumbres y que incluyen eventos deportivos, conciertos, desfiles y festivales.
- ❖ Cerrar centros comunitarios, centros comerciales y teatros, así como también postergar los servicios en todos los lugares de culto.

Durante una pandemia, los sistemas de transporte colectivo también podrían cerrar temporalmente o ser usados solamente para viajes necesarios. Otras medidas que se tomarían incluyen: retrasar las clases en universidades públicas y privadas, ofrecer clases a través del Internet, cancelar todas las reuniones grandes en los terrenos universitarios, cambiar las operaciones en las bibliotecas públicas y privadas para evitar las reuniones de personas al permitir únicamente entrar a recoger libros que se hubieran reservado o solicitado por el Internet o por teléfono; y para los negocios cambiar las prácticas de la compañía estableciendo planes de turnos flexibles, haciendo que los trabajadores trabajen desde casa y cancelando cualquier reunión o conferencia grande.

¿Qué otras acciones de salud pública ayudan a limitar la propagación de la enfermedad? Otras acciones de salud pública que se usan para limitar la propagación de una enfermedad contagiosa incluyen el aislamiento y la cuarentena.

El aislamiento se usa cuando una persona está enferma y tiene una enfermedad contagiosa. Se separa a la persona enferma de otros que no lo están. Las personas aisladas pueden ser atendidas en hospitales, otros centros de cuidado de salud o en sus propios hogares. En la mayoría de los casos el aislamiento es voluntario, pero las autoridades de salud federales, estatales y locales tienen el poder de imponer el aislamiento de personas enfermas para proteger la salud del público en general.

Cuando se coloca a una persona en cuarentena también se la separa de los demás. Aun cuando la persona no esté enferma en ese momento, estuvo expuesta a una enfermedad contagiosa, puede todavía volverse infecciosa y después transmitir la enfermedad a otros. Otras medidas de cuarentena incluyen limitar los viajes de las personas que estuvieron expuestas a una enfermedad contagiosa y no permitir la entrada y salida de una zona específica. Los estados tienen el poder de imponer cuarentenas dentro de sus fronteras.

Tanto el aislamiento como la cuarentena pueden ser usados por las autoridades de salud durante una pandemia de influenza para ayudar a retardar la propagación de la enfermedad.

¿Qué puedo hacer yo?

Siempre es importante evitar el contacto cercano con personas que están enfermas. Las autoridades de salud recomiendan que si usted se enferma, permanezca en casa alejado de los demás tanto como sea posible. No vaya a trabajar enfermo y no envíe a sus niños

enfermos a la escuela o guardería infantil. Esto será más importante aún durante una pandemia.

Aun cuando pueda parecer simple, practicar buenos hábitos de higiene como lavarse las manos y cubrirse al toser ayudarán a detener o retardar la propagación de muchas enfermedades. El sitio del Internet del Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara (www.sccphd.org) tiene carteles de “Lávese las Manos” y “Cúbrase al Toser” que usted puede descargar del Internet y usar.

Durante una pandemia será crítico entender qué se le puede pedir u obligar a hacer. Será importante seguir cualquier instrucción de distanciamiento social o cualquier otra instrucción u orden dada por las autoridades de salud; por esta razón manténgase informado y planifique por adelantado. Los sitios del Internet que aparecen en la lista de abajo pueden ayudarlo a prepararse para emergencias de salud pública, incluyendo la posibilidad de una influenza pandémica.

Por favor recuerde que si bien es probable que la influenza pandémica sea más grave que cualquier otra emergencia de salud pública, la mayoría de las personas que tengan esta enfermedad sobrevivirán.

Por preguntas o dudas relacionadas con la salud, por favor contacte el Departamento de Salud Pública de Santa Clara llamando al 408.885.3980.

Para más información acerca de problemas de salud y preparación para una emergencia, por favor visite los sitios del Internet siguientes:

- ❖ www.cdc.gov
- ❖ www.sccphd.org
- ❖ www.pandemicflu.gov
- ❖ www.redcross.org

back inside cover:

Referencias:

Fonte, Verona. Bird flu: What to do. Berkeley, CA: Iris Arts Press, 2006.

King, Bronwen. Surviving Bird Flu and other Natural Disasters. New Zealand: Hazard Press, 2006.

Schmitt, Barton D. Pediatric Telephone Advice: Third Edition. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins, 2004.

Home Care for Pandemic Flu. The American National Red Cross 2006. Retrieved November 29, 2006 from The American Red Cross Website:
http://www.redcross.org/news/ds/panflu/pdfs/pandemic_flu_home_care_brochure.pdf

Preparing for Pandemic Influenza: A personal and family guide. Retrieved November 29, 2006 from The Public Health Seattle King County Website:
<http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu/prepare/>

Pandemic flu planning checklist for individuals and families. Retrieved November 29, 2006 from the Public Health Seattle King County Website:

[http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu/prepare/Preventing the spread of Influenza](http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu/prepare/Preventing%20the%20spread%20of%20Influenza).
Retrieved November 29, 2006 from the Public Health Seattle King County Website:
<http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu/prepare/>

Back cover:
www.sccphd.org