

Cómo prepararse para la gripe pandémica:

Una guía para la comunidad



Gobernador Matt Blunt

**DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS
A PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE MISSOURI**



Contenido

Introducción	1
1. Infórmese sobre la gripe pandémica	2
2. Planifique contra la gripe pandémica	4
3. Protéjase contra la gripe pandémica	8
Otras fuentes de información	12

Introducción

Infórmarse • Planificar • Protégerse

A estas alturas probablemente haya oído hablar sobre la influenza pandémica, también conocida como gripe pandémica. Quizás tenga temor de lo que ha oído y leído. Tal vez piensa que no tiene tanta importancia o quizás no sepa qué pensar. Debería saber que los expertos creen que otra influenza (gripe) pandémica aparecerá en algún momento en el futuro. Si esto ocurre, millones de personas alrededor del mundo podrían enfermarse e incluso morir debido a un nuevo tipo de virus de influenza. Podría afectarlo a usted, a su familia y a su comunidad.

Esta guía para la comunidad es una forma de ayudar a educar y prepararlo a usted y a todos los habitantes de Missouri contra la gripe pandémica. Esta guía lo ayudará a INFORMARSE más acerca de la influenza, PLANIFICAR cómo responder a la próxima gran pandemia de gripe y encontrar la mejor forma de PROTEGERSE contra esta grave amenaza para la salud.

La próxima pandemia de gripe podría comenzar en cualquier lugar del mundo con poco aviso. Debido a que la tecnología moderna facilita que las personas viajen alrededor del mundo, las enfermedades como la gripe pueden trasladarse rápidamente de país en país. Una vez que comienza, la gripe pandémica también puede aparecer en ciclos durante un período de tiempo, afectando a las comunidades en formas diferentes.



Durante el siglo XX, hubo tres pandemias graves de gripe que mataron a millones de personas.

- **1918** La gripe española mató a decenas de millones de personas alrededor del mundo, incluyendo al menos 500,000 personas en Estados Unidos.
- **1957** La gripe asiática mató alrededor de 2 millones de personas en todo el mundo, incluyendo 70,000 personas en Estados Unidos.
- **1968** La gripe de Hong Kong mató hasta 1 millón de personas, incluyendo 34,000 personas aproximadamente en Estados Unidos.

Debido a que la pandemia de gripe tiende a ocurrir en ciclos y puesto que no ha habido una pandemia de gripe durante varios años, los expertos consideran que es posible que se avecine otro caso.

Le animamos a leer esta guía, poner en práctica lo que aprenda y asumir un papel activo a la hora de prepararse. Cuanto más preparados estemos ahora, más vidas podrán salvarse en el futuro. La mejor forma de prepararse es informarse, planificar y protegerse.

1. Infórmese sobre la gripe pandémica

¿Cuál es la diferencia entre la gripe estacional y la gripe pandémica?

La gripe estacional es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus gripales. La gripe aparece cada año, generalmente en otoño e invierno. Los problemas de salud derivados de la gripe pueden incluir la neumonía y la agudización de las enfermedades crónicas. La gripe estacional puede causar enfermedades graves e incluso la muerte, y es peligrosa para personas con sistemas inmunológicos débiles. Sin embargo, usualmente la gripe estacional no es grave en la mayoría de las personas, debido a que están en parte protegidos por haber tenido virus gripales similares en el pasado. Las vacunas anuales contra la gripe también juegan un papel importante en la protección de las personas contra la gripe estacional.

La gripe pandémica es diferente y puede ser mucho peor. La gripe pandémica puede causar un brote mundial de una nueva forma de virus gripal, que se propaga fácilmente de persona a persona porque no tienen inmunidad.

La gripe pandémica aparece cuando un virus gripal experimenta cambios (llamados "mutaciones") que crean un nuevo virus al que el cuerpo nunca se ha enfrentado. Esto significa que la persona no tiene inmunidad contra el nuevo virus y no está preparada para atacarlo. Tampoco habrá vacunas disponibles (al comienzo) para ayudar a detener la propagación de este nuevo tipo de virus gripal.

Debido a que el nuevo virus de gripe pandémica será capaz de viajar fácilmente de persona a persona, podrá propagarse rápidamente en grandes distancias a millones de personas en el mundo entero. El resultado sería una pandemia de gripe.



¿Cuáles son los síntomas de la gripe estacional? ¿Son diferentes a los de la gripe pandémica?

Los síntomas de la gripe estacional incluyen:

- Tos
- Fiebre
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Dolores musculares

Los síntomas de la gripe pandémica pueden ser versiones más graves de los síntomas de la gripe estacional y pueden incluir síntomas que no se observan generalmente en la gripe, como diarrea o líquido en los pulmones. Si se presenta un caso de gripe pandémica, las autoridades alertarán a la población sobre cualquier síntoma nuevo o diferente de la nueva gripe y brindarán consejos acerca de cómo tratarlos.

¿Cómo se propaga el virus gripal?

El virus gripal se propaga cuando las personas infectadas tosen o estornudan, esparcen gotitas contagiosas en el aire y por lo tanto en los ojos, boca o nariz de las personas que se encuentran a su alrededor. Estas gotitas también pueden caer en superficies que las personas tocan antes de tocarse la nariz, boca u ojos, permitiendo que la gripe se propague. Las personas infectadas con la gripe pueden también dejar el virus en los objetos que tocan si tienen gérmenes de la gripe en las manos. Esta es la razón por la cual lavarse las manos es una forma importante de disminuir el riesgo que tiene la persona de contraer la gripe, además de evitar el contacto cercano con personas que tengan enfermedades semejantes a la gripe.

¿Cómo tratar la gripe pandémica?

El tratamiento para la gripe pandémica es generalmente similar al de la gripe estacional, lo que incluye:

- Quedarse en casa para evitar el contagio de otras personas.
- Beber mucha cantidad de líquidos.
- Descansar lo suficiente.
- Tomar analgésicos como acetaminofén (Tylenol) para calmar la fiebre y los dolores musculares. Nunca dar aspirinas a niños o adolescentes que presenten síntomas similares a los de la gripe, especialmente fiebre.
- Tomar medicamentos si el médico lo considera necesario, especialmente si los síntomas son graves y si los medicamentos se encuentran disponibles y son efectivos.

¿Qué es la gripe aviar? ¿Deberíamos preocuparnos?

La gripe aviar, también llamada “gripe de las aves” es causada por determinados virus gripales que se encuentran normalmente en aves migratorias salvajes como patos y gansos, y aves de corral como pollos. Se ha manifestado gran preocupación por un tipo de virus de gripe aviar llamado “H5N1”, que ha afectado a aves e incluso a algunas personas en otros países. Esta gripe de las aves, que muy raras veces afecta a los humanos, no es lo mismo que la gripe pandémica, que podría afectar a millones de personas en todo el mundo.

Debido a que existen muchos tipos de virus de gripe aviar en el mundo, y puesto que uno de ellos podría transformarse en un nuevo tipo de virus gripal que fácilmente se propague de persona, estos virus están siendo observados con atención. Los expertos en esta enfermedad buscan indicios de que alguno de estos virus pueda estar transformándose en un nuevo tipo de virus capaz de causar gripe pandémica en las personas.



¿Cuál es el posible impacto de la gripe pandémica?

El impacto de una pandemia de gripe o una epidemia mundial de gripe es difícil de predecir y dependería de muchos factores. Sin embargo, considerando las experiencias del pasado, los efectos de una pandemia podrían ser graves y sentirse en todas partes del mundo. Alrededor de un tercio de la población podría enfermarse y muchas más personas deberían permanecer en sus casas para ocuparse de ellos.

Tener esta gran parte de la población sin trabajar podría causar efectos negativos tales como:

- La detención de servicios cruciales como transporte público, comunicaciones, escuelas, bancos, tiendas, restaurantes, servicios públicos, atención médica y policía, bomberos y servicios de emergencia médica.
- La creación de un impacto grave y negativo en la economía mundial.
- Hospitales atestados, cuyo personal también podría estar enfermo o cuidando a miembros de su familia enfermos. Como resultado, los hospitales no serían capaces de atender a todos los pacientes que necesiten atención médica.
- Imposibilidad de que las tiendas sean reabastecidas con alimentos, medicamentos y otros artículos importantes.

Aunque la idea de la gripe pandémica puede hacernos sentir incómodos, cada uno de nosotros puede tomar medidas importantes para protegernos a nosotros, a nuestras familias y a nuestras comunidades.

2. Planifique contra la gripe pandémica

¿Qué está haciendo el gobierno federal, estatal y local, incluyendo a Missouri, para prepararse contra la gripe pandémica?

Los organismos gubernamentales en todo el mundo (incluyendo el Departamento de Salud y Servicios a Personas de la Tercera Edad de Missouri y los departamentos de salud pública locales) y muchas empresas de Missouri, organizaciones y grupos se están preparando contra la gripe pandémica.

En Estados Unidos, el gobierno federal está:

- Almacenando medicamentos y provisiones además de trabajar en nuevas vacunas.
- Estableciendo pautas y estrategias de salud pública para ayudar a proteger a nuestro país de la gripe pandémica.
- Observando los brotes de diferentes virus gripales y manteniéndose preparado para responder rápidamente a ellos.
- Ayudando a los líderes estatales, locales y tribales a desarrollar planes de respuesta a la gripe pandémica y creando mejores formas de compartir la información de la salud.

Missouri y otros estados también tienen planes de salud de emergencia en curso, entre ellos:

- Planes para vacunar contra la gripe a muchas personas cuando la vacuna esté disponible.

- Buscando formas para ayudar a las comunidades a brindar servicios importantes como seguridad y salud pública a sus habitantes durante una pandemia de gripe.
- Reuniendo a diferentes organismos gubernamentales, grupos de servicio social y líderes comunitarios para planificar cómo pueden responder a la gripe pandémica.



¿Qué puede hacer usted para prepararse contra la gripe pandémica?

Paso 1: Diseñe un plan

Si aparece la gripe pandémica podría enfermar a muchos de nosotros muy rápidamente. Todos debemos saber qué hacer si la gripe pandémica nos afecta. Es importante tener un plan preparado para que toda la familia sepa cómo responder. Por ejemplo, si ocurre un caso de gripe pandémica los miembros de la familia enfermos necesitarán ser atendidos, de modo que es importante planificar cómo se puede realizar esto.

Si usted tiene un hijo en la escuela, deberá:

- Conocer el plan de respuesta de la escuela contra la gripe pandémica.
- Asegurarse de que la escuela tenga información de contacto actualizada de usted y de otro miembro de la familia.
- Conocer qué pasos se tomarán para proteger de la gripe a los estudiantes, al cuerpo docente y al personal, tales como el plan de la escuela para aislar a aquellos estudiantes que presenten síntomas de gripe.
- Pida a la escuela que fomente que los estudiantes, el cuerpo docente y el personal se lave las manos con agua y jabón durante el día y que practiquen otras medidas de higiene, tales como taparse la nariz y la boca cuando estornuden o tosan.

Qué hacer con su trabajo:

Los empleadores de Missouri están trabajando en planes para asegurarse de que sus empresas continúen trabajando en el caso de que ocurra una pandemia de gripe. Dependiendo de su trabajo, deberá realizar arreglos especiales para su familia. Asegúrese de hablar con su empleador y de entender los planes de su lugar de trabajo. Necesitará saber:

- Si su lugar de trabajo tiene un plan contra la gripe pandémica y cuál es su papel.
- Si podrá trabajar desde su casa y cómo prepararse para esa opción.
- Que las personas en ciertos trabajos como los trabajadores de la salud o empleados de los servicios públicos no podrán trabajar desde su casa.

Si este es su caso, asegúrese de planificar sus necesidades de cuidado infantil.

- Que la escuela o los servicios tradicionales de cuidado infantil pueden cerrar durante la peor parte de la pandemia. En ese caso, usted necesitará que alguien cuide de sus hijos en su casa.

Si usted es una persona con necesidades especiales que vive en un centro de cuidados especiales, o si usted se encarga de una persona con necesidades especiales:

- Repase los planes de emergencia del establecimiento de cuidados especiales.
- Sepa dónde se almacenan los medicamentos necesarios.
- Tenga su equipamiento médico claramente etiquetado con la información que lo identifique.

Si usted es una persona con necesidades especiales que vive en su casa, o si usted se encarga de una persona con necesidades especiales:

- Identifique a las personas que pueden ayudarlo en caso de que haya un brote de la enfermedad u otra emergencia.
- Dele la llave de su casa o apartamento a alguien de su confianza y hágale saber dónde están ubicadas las provisiones de emergencia.
- Utilice una pulsera o brazalete de alerta médica para identificar las afecciones médicas actuales, alergias y otras necesidades médicas.

Paso 2: Prepare provisiones

Para estar mejor preparado para las emergencias, como una pandemia de gripe, recolecte y almacene un abastecimiento para al menos dos semanas de artículos básicos. Esto debe incluir una variedad de provisiones que lo ayudarán a sobrevivir en su casa con poco o nada de ayuda del exterior. Si bien no todos estos artículos se necesitarán durante una pandemia de gripe, es una buena idea tenerlos a mano para otras emergencias.

Las provisiones básicas incluyen:

- Agua — al menos un galón diario por persona
- Alimentos en lata o deshidratados (incluyendo fuentes de proteínas)
- Provisiones para la limpieza del hogar (blanqueador, rociadores desinfectantes)
- Radio a pilas
- Abrelatas manual
- Linterna
- Pilas adicionales
- Termómetro
- Analgésico (no aspirina)
- Papel y lápiz para registrar los síntomas y apuntar las preguntas
- Medicamentos con receta médica y equipos de primeros auxilios
- Cantidad adicional de jabón de baño y de mano

Las provisiones personales incluyen:

- Documentos importantes de la familia
- Productos de higiene femenina
- Artículos para el cuidado visual, como anteojos o solución para lentes de contacto
- Productos dentales
- Entretenimiento (videos/DVDs, libros, revistas, música)
- Productos para el bebé
- Productos para las mascotas

Si usted tiene necesidades especiales, sus provisiones deben incluir:

- Una lista de medicamentos con receta y sin receta médica, incluyendo las dosis. De ser posible, tenga a mano dosis extra
- Una lista de alergias y otras afecciones médicas
- Anteojos y pilas para su audifono adicionales, si es necesario
- Baterías adicionales para su silla de ruedas y otro equipamiento especial, si es necesario
- Una lista con las marcas/estilos y números de serie de los dispositivos médicos
- Copias del seguro médico y tarjetas de Medicare y Medicaid
- Una lista de médicos
- Una lista de contactos de emergencia y miembros de la familia
- Números de teléfono de vecinos cercanos que puedan ayudar

Asegúrese de verificar y actualizar todas las provisiones de emergencia para confirmar que los alimentos, el agua y otros artículos con fecha de vencimiento estén frescos.



Paso 3: Participe en la preparación de su barrio y su comunidad

Continúe aprendiendo acerca de la gripe pandémica. Asuma un papel de liderazgo en su vecindario durante la preparación de los planes. Hable con sus vecinos ancianos o discapacitados para saber cómo ayudarlos. Piense en cómo su vecindario podría ayudarlos a satisfacer sus necesidades, como la provisión de alimentos o medicamentos, en el caso de que la gripe pandémica altere los servicios. Participe activamente en su iglesia, escuela o grupos sociales liderando discusiones sobre la planificación de la gripe pandémica o invitando a oradores del hospital o departamento de salud local. Hable con sus compañeros de trabajo y amigos acerca de sus planes y compartan ideas.

3. Protéjase contra la gripe pandémica

Mientras que los gobiernos estatales y locales y muchas organizaciones están realizando un gran trabajo para prepararse contra la gripe pandémica, usted también debe ser responsable de su propia seguridad. Existen pasos sencillos que usted y su familia pueden tomar para protegerse de la propagación de la gripe, ya sea estacional o pandémica.

Practique un buen lavado de manos

Lavarse las manos es una forma sencilla y muy efectiva de detener la propagación de los gérmenes, incluyendo aquellos que causan la gripe. Siempre lávese las manos:

- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Antes y después de ayudar a una persona enferma.
- Antes y después de manipular o cocinar alimentos.
- Antes de servir o comer alimentos.
- Después de usar el baño.
- Después de cambiar pañales.
- Después de tocar animales o limpiar sus desechos.
- Después de realizar quehaceres poco higiénicos, como limpiar el baño o manipular basura.



Cómo lavar bien sus manos:

- Moje las manos con agua tibia.
- Enjabónese las dos manos y haga mucha espuma.
- Frote bien las manos durante al menos 20 segundos. Una forma fácil de asegurarse de lavarse las manos el tiempo necesario es recitar el abecedario mientras lo hace. Enjuáguese cuando llegue a la Z.
- Enjuague las manos totalmente y séquelas completamente con una toalla limpia.
- En los baños públicos, utilice una toalla de papel, si se encuentran disponibles, para cerrar el grifo y para abrir y cerrar puertas.
- El gel para la limpieza de manos en base a alcohol también puede ser eficaz si no hay disponibilidad de agua y jabón, o además del agua y el jabón. Para matar gérmenes de esta forma, simplemente aplique gel sobre las dos manos y frótelas hasta que se sequen. Sin embargo, el agua tibia y el jabón se debería usar siempre que sea posible.

Cúbrase cuando tose o estornuda

Cuando tose o estornuda:

- Retírese y/o apártese de otras personas.
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo, toalla de papel u otra barrera, luego tírela.
- Si no tiene un pañuelo, utilice el doblez de su codo o su manga, no use su mano.
- Después de toser o estornudar, siempre lávese las manos con jabón y agua tibia.

Limpieza y desinfección

También puede prevenir la propagación de gérmenes limpiando y desinfectando las áreas utilizadas por muchas personas diferentes. Encimeras, fregaderos, perillas de puertas, mesas y teléfonos son todas superficies que deberían desinfectarse regularmente. Entre los distintos desinfectantes se incluye:

- Rociadores desinfectantes
- Paños desinfectantes
- Líquido desinfectante

Los artículos personales como cepillos de dientes, tazas, popotes, cosméticos, utensilios para la comida, toallitas de baño o cualquier otro artículo que haya estado cerca de la nariz o boca de una persona, incluso los teléfonos celulares, no deben compartirse.

Escuche la información

El departamento de salud pública y otras autoridades divulgarán la información sobre una próxima pandemia de gripe a través de los medios de comunicación locales. Usted recibirá detalles importantes sobre los acontecimientos actuales y los servicios disponibles para usted, qué síntomas debería buscar, las acciones necesarias para ayudar a reducir el impacto de un brote más grande y demás información práctica.



Algunas de las medidas que las autoridades podrían pedirle a la población que pusiera en práctica incluyen:

- La práctica de una buena higiene, como lavarse las manos y cubrirse cuando se tose o se estornuda.
- Mantenerse en su casa y no ir a trabajar o a la escuela si se enferma con la gripe.
- Evitar reuniones públicas y cancelar eventos grandes.
- Escuchar la información acerca de dónde acudir por vacunas cuando estén disponibles.

Las autoridades de salud pública son fuentes de información confiables. Ellos publicarán información actualizada en sus sitios de Internet y trabajarán conjuntamente con los medios de comunicación para enviar información importante a la población. En caso de un brote, también se abrirán líneas directas para responder preguntas.

Vacunas contra la gripe pandémica

Las vacunas contra la gripe son una forma segura y eficaz para prevenir la gripe estacional, el tipo de gripe que ocurre todos los años. La vacuna contra la gripe ayuda al cuerpo a rechazar la gripe estacional, de modo que ayuda a evitar que la persona se enferme si entra en contacto con virus de la gripe estacional. No se contrae gripe de las vacunas contra la gripe.

Las vacunas actuales contra la gripe estacional no lo protegerán de los virus de la gripe pandémica, debido a que estos virus serán nuevos y al comienzo no habrá disponible ninguna vacuna eficaz que ofrezca protección. Una vez que el virus se dé a conocer, los científicos pueden comenzar a crear una vacuna correspondiente, pero este proceso tomará meses. Y cuando esté disponible la nueva vacuna, las primeras dosis se utilizarán solamente para determinados grupos de personas, como los trabajadores de las emergencias, trabajadores de la salud y personas con alto riesgo de complicaciones graves por la gripe.

Cuidado con los animales

El contacto con los animales normalmente no es preocupante para la infección de la gripe humana en Estados Unidos, sin embargo, los animales pueden ser una fuente de gérmenes en general. Las personas que poseen o trabajan con animales siempre deberían tomar precauciones de seguridad básicas para detener la propagación de los gérmenes:

- Lavarse las manos después de manipular animales o artículos contaminados.
- Mantener las mascotas fuera de las áreas donde se preparan alimentos.
- Limitar el contacto cercano entre animales y niños pequeños así como también con personas con sistemas inmunológicos débiles, ya que pueden tener mayor riesgo de infección. Los niños deberían evitar las áreas donde los animales defecan.
- Ser cuidadosos a la hora de manipular patos, gansos y otras aves de caza salvajes.



- Evitar manipular y/o comer animales de caza enfermos. Siempre manipular las aves de caza saludables con guantes de hule.

Debido al posible riesgo de gripe aviar, las personas que crían o trabajan con aves de corral, como pollos, patos y pavos deberían:

- Mantener separadas las aves de corral de las aves salvajes.
- Seguir pautas de limpieza y desinfección para los edificios, equipamientos y vehículos, cuando las autoridades de agricultura lo notifiquen.
- Seguir otras pautas de control de infecciones cuando sea necesario o cuando las autoridades de agricultura lo notifiquen.
- Informar al Departamento de Agricultura de Missouri cuando las aves presenten cambios importantes en su salud o comportamiento.
- Utilizar equipamiento personal de protección, como un respirador, cuando el empleador y/o los funcionarios de salud pública lo dispongan.

Convocatoria a la acción

La historia nos muestra que nuestras comunidades trabajan en conjunto y se vuelven más fuertes durante los tiempos difíciles. Todos podemos encontrar fuerzas manteniéndonos cerca de nuestros amigos y vecinos, estando informados y preparados ante las emergencias. Usted puede jugar un papel muy importante preparándose y preparando a su familia y a su comunidad contra la próxima pandemia de gripe. Dado que nadie sabe cuándo aparecerá la próxima pandemia, este es el mejor momento para informarse, planificar y protegerse.

Otras fuentes de información

Comuníquese con el **Departamento de Salud y Servicios a Personas de la Tercera Edad de Missouri**: www.dhss.mo.gov, haga clic en Influenza Pandémica o llame al 1-800-392-0272.

Comuníquese con su organismo local de salud pública.

Fuentes adicionales

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. y Centros de Control y Prevención de Enfermedades:

- www.pandemicflu.gov
- www.avianflu.gov
- 1-800-CDC-INFO o 1-800-232-4636
- 1-888-232-6348 (TTY)

Organización Mundial de la Salud (OMS)

- www.who.int/csr/disease/influenza/en/index.html

Departamento de Seguridad de la Nación de EE.UU.

- www.ready.gov
- 1-800-BE-READY o 1-800-237-3239
- 1-800-464-6161 (TTY)

Para obtener información sobre cómo afrontar eventos traumáticos visite el sitio en Internet de salud mental de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC): www.bt.cdc.gov/mentalhealth/.

Acerca del Departamento de Salud y Servicios a Personas de la Tercera Edad de Missouri

La misión del Departamento de Salud y Servicios a Personas de la Tercera Edad de Missouri es ser líder en la promoción, protección y el establecimiento de asociaciones y colaboración para la salud.



Departamento de Salud y Servicios a Personas de la Tercera Edad de Missouri

P.O. Box 570, Jefferson City, Missouri 65102-0570

Teléfono: 573-751-6400 Fax: 573-751-6041

Correo electrónico: info@dhss.mo.gov

www.dhss.mo.gov

Para denunciar una emergencia de salud pública, llame al 1-800-392-0272.

Este número de teléfono gratuito cuenta con personal 24 horas al día, siete días de la semana.

Se pueden obtener otras formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose con la oficina mencionada anteriormente.

Las personas con impedimentos auditivos deben llamar al 1-800-735-2966.

EMPLEADOR QUE BRINDA OPORTUNIDADES IGUALITARIAS PARA EL EMPLEO/POLÍTICAS DE DISCRIMINACIÓN POSITIVA

Servicios proporcionados en forma no discriminatoria.

Auspiciado por:



www.dps.mo.gov/homelandsecurity

www.sema.dps.mo.gov

www.redcross.org

