

Durante una pandemia de influenza

De parte de los doctores de Vanderbilt

PARA LOS PACIENTES, EL PERSONAL Y LAS FAMILIAS

¿Sabía que...?

Cada año hay un brote de influenza de temporada.
La llamamos simplemente influenza o gripe.

Los científicos han descubierto un nuevo tipo de influenza y la llaman influenza H1N1.

La gente muere debido a los dos tipos de influenza.

El peligro de la influenza H1N1 es que resulta más propensa a agravarse, a afectar a mayor cantidad de gente y a causar más muertes.

La enfermedad se ha propagado entre mucha gente. Aquí se brindan maneras de protegerse usted mismo.

Qué hacer primero

Lávese las manos con frecuencia.

Manténgase alejado de las multitudes tanto como le sea posible.

Póngase la vacuna contra la influenza de temporada. No lo protegerá del virus H1N1 –o influenza porcina–, pero la influenza de temporada también puede enfermarlo gravemente.

Verifique con su doctor para ver si usted necesita también una vacuna contra la neumonía, en caso de que sea mayor de 65 años de edad, padezca asma, diabetes u otra enfermedad crónica.

Si ya tiene la influenza

Los síntomas comunes de la gripe de temporada o de la influenza H1N1 son:

- fiebre
- tos
- garganta irritada
- otros síntomas de resfriado

Tómese todas las medicinas que le prescriba su médico. Siga cuidadosamente las indicaciones.

Cúbrase la boca al toser y lávese las manos seguido, incluso cuando esté tomando medicinas prescritas para la influenza, con el fin de prevenir contagiar a otras personas.

Permanezca en casa hasta que no haya tenido fiebre durante 24 horas.

No se deshidrate. Beba muchos líquidos. Recuerde que la fiebre causa deshidratación.



LÍQUIDOS QUE PUEDE BEBER

- agua
- caldo
- bebidas deportivas
- otros líquidos transparentes, que no sean alcohólicos
- Déles a los infantes bebidas con electrolitos, como Pedialyte® o Gatorade®.

Use la lavadora de trastes o agua jabonosa caliente para lavar los trastes.

Tire a la basura los pañuelos y otros artículos desechables que hayan sido utilizados por cualquier persona que esté enferma. Enseguida lávese las manos.

Evite tocarse los ojos, nariz y boca, pues son lugares por donde los gérmenes pueden entrar a su cuerpo.

Para controlar el dolor y la fiebre tome medicinas que pueda comprar sin una receta. Deje de tomarlas cuando los síntomas hayan desaparecido.

MEDICINAS QUE PUEDE ADQUIRIR SIN RECETA

- acetaminofén (Tylenol®)
- ibuprofeno (Advil®, Motrin®, Nuprin®)

Cuándo acudir al Departamento de Emergencias

Los adultos necesitan ir a una sala de emergencias en caso de tener:

- dificultad para respirar o falta de aliento
- dolor u opresión en el pecho o vientre
- mareo súbito
- confusión
- mucho vómito o vómito frecuente
- síntomas similares a los de influenza que mejoren pero que vuelvan con fiebre y tos que empeora

Un niño necesita ir al doctor o a emergencias inmediatamente si:

- tiene problemas para respirar o si respira rápidamente
- tiene una coloración azulosa o grisácea en la piel
- orina menos de lo normal; ésta es una manera que tiene el cuerpo para decir que está deshidratado
- tiene mucho vómito o vómito frecuente
- está muy somnoliento, no se levanta o no habla

- está tan irritable que incluso al cargarlo el bebé no se calma
- tiene síntomas similares a los de gripa que mejoren pero que vuelvan con fiebre y tos que empeora

Consulte con un profesional de salud acerca de si es pertinente darle medicamentos que pueda adquirir sin receta médica a un niño menor de 4 años de edad.

No les dé aspirina ni productos que contengan aspirina a niños ni a adolescentes de 18 años de edad o menores. No les dé Pepto Bismol® porque contiene sustancias que se encuentran en la aspirina. Para diarrea, es mejor darles Imodium®.

Es muy importante mantener la habilidad del cuerpo para combatir la influenza

Todas las personas de la casa deben lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un limpiador de manos a base de alcohol. Los limpiadores de manos a base de alcohol son tan efectivos como el jabón y el agua, a menos que se vea mugre y suciedad en las manos.

Lávese otra vez las manos después de toser o estornudar.

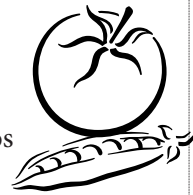
Use un limpiador desinfectante para asear los objetos que la gente suele tocar:

- aparadores
- lavabos, grifos y manijas
- controles remotos de TV, teclados
- juguetes
- teléfonos
- interruptores de luz

Ejercítense con regularidad y descanse bien.

Coma una variedad de alimentos saludables:

- gran cantidad de vegetales, frutas y productos de granos enteros
- productos lácteos bajos en grasa
- carnes bajas en grasa, aves, pescado, frijoles
- consuma poca sal, azúcar, alcohol y grasas saturadas.



Beba mucha agua.

Asegúrese de que las vacunas de su familia estén al día.

Haga una lista de todas las medicinas que toma y la cantidad que consume.

- Muéstrela la lista a cualquier profesional médico que consulte.
- Cerciórese de que tenga la suficiente medicina prescrita que requiere; que no se le acabe la dotación.

Hable con los miembros de su familia y seres queridos.

- Es responsabilidad de todos ayudar a prevenir la influenza.
- Algunos miembros de la familia y seres queridos quizá necesiten hablar

acerca de cómo recibirían cuidados en caso de enfermarse. Es necesario que anticipe usted lo que requerirá para cuidarlos en su casa.

Su comunidad durante una pandemia de H1N1

En una pandemia, muchas facetas de su comunidad van a cambiar.

Mucha gente acudirá a los hospitales y a otros centros de salud. Tal vez tenga usted que esperar.

Los bancos, tiendas, restaurantes, oficinas de gobierno y oficinas postales pueden permanecer cerradas.



Encuentros y asambleas, los servicios religiosos y otras reuniones públicas pueden ser canceladas.

Considere cómo cuidar de personas con necesidades especiales en caso de que no puedan recibir sus servicios usuales.

Su trabajo durante una pandemia

Averigüe si puede usted trabajar desde casa.

Pregunte en su empleador cómo es que una pandemia afectará su trabajo.

Planee sus finanzas para una posible reducción o pérdida de ingresos si no le es posible trabajar o en caso de que su lugar de trabajo cierre.

Revise con su empleador o sindicato las políticas de permiso para ausentarse del trabajo.

Las escuelas durante una pandemia

Ofrézcase para ayudar en la enfermería de la escuela o en el centro de salud, a los maestros, administradores y organizaciones de padres y maestros durante una pandemia de influenza.

Es muy posible que se cierren las escuelas.

Tenga libros, juguetes y otros materiales en casa. Planee diversas maneras de pasar el tiempo. Considere las necesidades para cuidar de sus niños.

El transporte durante una pandemia

Piense acerca de cómo puede usted depender menos del transporte público durante una pandemia.

Tenga su casa surtida de comida y otras provisiones esenciales. Haga menos visitas a la tienda.

Prepare planes de respaldo para cuidar de sus seres queridos que se encuentren lejos.



Considere otras formas de llegar al trabajo. Si le es posible, trabaje en casa.

Los suministros en las tiendas de abarrotes, farmacias, gasolineras y otros establecimientos pueden disminuir o suspenderse.

Para gerentes durante una pandemia

Si es usted gerente en su trabajo, piense acerca de la información que requerirá la gente en su lugar de trabajo. Esto puede incluir seguros médicos, políticas de permisos para ausentarse del trabajo o trabajar desde casa, posible pérdida de ingresos y cuándo no acudir al trabajo si se contrae la enfermedad. Revise esta “Lista de planeación de negocios por pandemia de influenza”: www.pandemicflu.gov/plan/business/businesschecklist.html

Reúnase con sus colegas y hagan listas de las cosas que necesitarán saber y qué pueden hacer.

Encuentre voluntarios que quieran ayudar a la gente con necesidad, como vecinos ancianos, madres solteras de niños pequeños, o gente a la que no le es posible recibir la ayuda médica que necesitará.

Identifique otras fuentes de información en su comunidad, como líneas telefónicas de emergencia para salud mental, líneas telefónicas de emergencia para salud pública, o boletines electrónicos de noticias.

Localice sistemas de apoyo —gente que esté pensando en los mismos asuntos en los que usted piensa. Comparta ideas.

En casa durante una pandemia

Almacene provisiones de agua y comida. Durante una pandemia quizá no pueda usted llegar a una tienda, o tal vez la tienda no esté surtida de víveres.



Es posible que no cuente usted con agua. Debe tener un galón

de agua por persona al día.

Mantenga provisiones de alimentos para dos semanas que:

- pueda guardar por periodos largos de tiempo y que no necesiten refrigeración
- sean fáciles de preparar en caso de que no pueda cocinar
- requieran poca o nada de agua para que pueda usted conservar el agua para beber

EJEMPLOS DE ALIMENTOS

- ready-to-eat canned meats, fish,

- carne, pescado, frutas, vegetales, frijoles y sopas enlatadas listas para consumir
- barras de proteína o fruta
- cereal seco o granola
- fruta seca
- galletas saladas
- jugo enlatado
- agua embotellada
- alimento para bebé y fórmula en lata o tarros
- alimento para mascotas

EJEMPLOS DE MATERIAL MÉDICO Y DE EMERGENCIA

Equipo médico

- equipo de medición de la presión sanguínea
- material médico para el que se necesite receta, como glucosa
- termómetro

Medicamento que no requiere receta

- medicinas para la diarrea, como loperamida, que también se vende como Imodium®
- medicinas para la fiebre, como acetaminofén, que también se vende como Tylenol®, e ibuprofeno
- vitaminas
- líquidos con electrolitos

ARTÍCULOS PERSONALES

- agua y jabón
- limpiadores de manos a base de alcohol (60–95%)
- pasta de dientes, pañuelos dese-

chables, papel higiénico, pañales desechables.

HOGAR

- jabón y limpiadores antisépticos
- linterna
- pilas extra
- radio portátil
- cargador de teléfono celular
- abrelatas que no sea eléctrico
- bolsas de basura

Cuarentena y aislamiento

En algunas ocasiones, los gobiernos nacional, estatal o local le indican a la gente guardar cuarentena y aislamiento.

Aislamiento significa estar separado. El aislamiento es para aquellas personas que padecen una enfermedad contagiosa. Contagioso significa que usted puede transmitir la enfermedad a otras personas.

La gente en aislamiento recibe atención médica especial, usualmente en un hospital o en casa. Las personas a su alrededor que no tienen la enfermedad necesitan protegerse a sí mismas contra ella. Ocasionalmente, los gobiernos pueden pedirle que esté en aislamiento para proteger al público.

Cuarentena significa permanecer lejos de la demás gente. Solamente se indica cuarentena a aquellas personas

que se han expuesto a una enfermedad contagiosa. Pueden enfermarse o no, pero pueden esparcir la enfermedad a otras personas. La cuarentena dura sólo cuanto sea necesaria para proteger al público. La cuarentena moderna es más común para tan sólo unas cuantas personas en áreas pequeñas, que para grandes cantidades de gente en ciudades enteras.

Para mayor información

LÍNEA TELEFÓNICA DIRECTA DE LOS CENTROS PARA CONTROL Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD (CDC, por sus siglas en Inglés) PARA RESPUESTA PÚBLICA (CDC Public Response Hotline)

Inglés 888-246-2675

Español 888-246-2857

TTY 866-874-2646

CENTROS PARA CONTROL Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD (Centers for Disease Control and Prevention)

www.cdc.gov/h1n1flu

O al 800-CDC-INFO

CLÍNICA DE SALUD OCUPACIONAL DE VANDERBILT (Vanderbilt Occupational Health Clinic)

www.vanderbilt.edu/HRS/wellness/occhealth.htm

Actualícese en el programa de vacunación y orientación para los empleados de Vanderbilt; visite www.occupationalhealth.vanderbilt.edu

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS HUMANOS DE ESTADOS UNIDOS (U.S. Dept of Human Services)

Lista de planeación por pandemia de influenza, para individuos y familias

(Pandemic Flu Planning Checklist for Individuals and Families)

www.pandemicflu.gov/plan/individual/checklist.html

Una guía para Individuos y familias

(A Guide for Individuals and Families)

www.pandemicflu.gov/plan/individual/familyguide.html

También disponibles en otros idiomas:

Amharic (Etiopía)

http://pandemicflu.gov/professional/pdf/pandemicfluindividualfamilies_amh.pdf

Árabe

http://pandemicflu.gov/professional/pdf/pandemicfluindividualfamilies_ar.pdf.pdf

Chino

http://pandemicflu.gov/professional/pdf/pandemicfluindividualfamilies_tch.pdf

Farsi

http://pandemicflu.gov/professional/pdf/pandemicfluindividualfamilies_fa.pdf.pdf

Oromo

<http://pandemicflu.gov/individual/individualfamilieschecklistoromo.html>

Español

http://espanol.pandemicflu.gov/pandemicflu/enes/24/_www_pandemicflu_gov/individual/familyguide.html

Российская (Ruso)

http://ru.pandemicflu.convertlanguage.com/pandemicflu/enru/24/_www_pandemicflu_gov/individual/checklist.html

Vietnamita

http://pandemicflu.gov/professional/pdf/pandemicfluindividualfamilies_vt.pdf

Somalí

<http://pandemicflu.gov/individual/somali.html>

Vea la siguiente página para los formatos de información personal de usted y su familia, y manténgalos con usted en todo momento.

Información personal

Mantenga con usted en todo momento una hoja de información personal debidamente llenada.

NOMBRE _____
name

TIPO DE SANGRE _____ ALERGIAS _____
blood type allergies

CONDICIONES MÉDICAS ACTUALES _____
current medical conditions

HISTORIAL MÉDICO _____
medical conditions history

MEDICINAS QUE TOMA <i>medicines you take</i>	FRECUENCIA <i>how often</i>	DOSIS <i>dose</i>	OTROS <i>other</i>
---	--------------------------------	----------------------	-----------------------

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

FARMACIA _____
pharmacy

CONTACTO DE EMERGENCIA _____ CONTACTO DE EMERGENCIA
emergency contact FUERA DE LA CIUDAD
emergency contact out of town

HOSPITAL CERCA DEL TRABAJO _____ HOSPITAL CERCA
hospital near work DE LA CASA
hospital near home

HOSPITAL CERCA DE LA ESCUELA _____
hospital near school

MÉDICOS DE CABECERA _____
family doctors

DEPARTAMENTO ESTATAL DE SALUD PÚBLICA _____
state department of health

EMPLEADOR _____
employer

ESCUELA _____
school

AFILIACIÓN RELIGIOSA _____
religious affiliation

VETERINARIO _____
veterinarian

Información personal

Mantenga con usted en todo momento una hoja de información personal debidamente llenada.

NOMBRE _____
name

TIPO DE SANGRE _____ ALERGIAS _____
blood type allergies

CONDICIONES MÉDICAS ACTUALES _____
current medical conditions

HISTORIAL MÉDICO _____
medical conditions history

MEDICINAS QUE TOMA <i>medicines you take</i>	FRECUENCIA <i>how often</i>	DOSIS <i>dose</i>	OTROS <i>other</i>
---	--------------------------------	----------------------	-----------------------

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

FARMACIA _____
pharmacy

CONTACTO DE EMERGENCIA _____ CONTACTO DE EMERGENCIA
emergency contact FUERA DE LA CIUDAD
emergency contact out of town

HOSPITAL CERCA DEL TRABAJO _____ HOSPITAL CERCA
hospital near work DE LA CASA
hospital near home

HOSPITAL CERCA DE LA ESCUELA _____
hospital near school

MÉDICOS DE CABECERA _____
family doctors

DEPARTAMENTO ESTATAL DE SALUD PÚBLICA _____
state department of health

EMPLEADOR _____
employer

ESCUELA _____
school

AFILIACIÓN RELIGIOSA _____
religious affiliation

VETERINARIO _____
veterinarian