

Edición especial

Artículo para prevenir la infección

La influenza porcina:
una oportunidad para
enseñar



Esté preparado, no asustado

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) dicen que el número de casos reportados de influenza porcina sigue aumentando, lo que significa que la transmisión de la influenza porcina de persona a persona podría causar un brote a nivel de una comunidad. Pero ésta no es una causa para que los padres de familia se alarmen. Sólo significa que necesita armarse con la información sobre cómo es la influenza porcina y cómo prevenirla (ver el material adjunto)

Entre los síntomas de influenza porcina se encuentra la fiebre, tos, dolor de garganta, dolor corporal, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga, diarrea y vómito. Las recomendaciones más importantes de los expertos para los padres de familia que sospechan que ellos o sus hijos pudieran tener influenza porcina son buscar atención médica y permanecer en casa.

“Absolutamente, lo más importante que pueden hacer es permanecer en casa si no se encuentran bien. Los padres de familia deben mantener a los niños con síntomas

de influenza en casa para ayudar a prevenir el contagio”, dijo Becky Smith, directora ejecutiva de la Asociación Americana para la Educación de la Salud (American Association for Health Education).

Los niños muy enfermos, aquéllos que tienen fiebre alta, letargo, respiración rápida o cualquier combinación de estos síntomas, deben ser llevados de inmediato a los departamentos de emergencias locales o a las instalaciones de urgencias para que los examinen, dicen los expertos. Y, dado que la influenza porcina tiene múltiples síntomas, se recomienda ampliamente que cualquier niño con temperatura de 100 grados o más permanezca en casa como una precaución de seguridad.

Si usted o algún integrante de su familia ha viajado recientemente a Nueva York; San Diego o los Condados Imperial, California; Condado de Guadalupe, Texas o a México, debe tener cuidados especiales para evitar contagiarse de influenza y vigilar los síntomas ya que estos lugares han reportado brotes. A

partir del 28 de abril, el CDC ha reportado 64 casos, 45 en la ciudad de New York. El segundo brote más importante en los Estados Unidos está en California, donde se han reportado 10 casos.

Brote de influenza porcina en los Estados Unidos

- California: 10 casos
- Kansas: 2 casos
- Ciudad de Nueva York: 45 casos
- Ohio: 1 caso
- Texas: 6 casos

TOTAL: 64 casos

Fuente: CDC



Esté preparado, no asustado *(continúa)*

Richard Besser, director en funciones del CDC, describe la batalla más como un maratón que como una prueba de velocidad. "Es posible que nuestras recomendaciones, consejos y enfoques puedan cambiar conforme sepamos más acerca del virus y su transmisión", dijo Besser.

Se recomienda a los padres de familia que están preocupados, observen sus noticiarios locales para verificar si se han reportado casos de influenza porcina en su comunidad. También existen recomendaciones para dar seguimiento a las noticias sobre la influenza porque la información sobre su prevención y los síntomas podrían cambiar. Los pediatras, funcionarios escolares y los departamentos de salud local son buenas fuentes de información. También visite www.CDC.gov para consultar las últimas noticias y recomendaciones sobre la influenza porcina en todo el país.

Los pasos que deben seguir las familias en casa, en especial en regiones que han sido afectadas o que hayan estado en contacto con personas afectadas son:

- Asegúrese de que los integrantes de la familia laven sus manos con agua y jabón o con una solución a base de alcohol inmediatamente después de toser o estornudar, después de ir al baño o antes de comer un refrigerio o el almuerzo.
- No tocarse los ojos, nariz ni boca en la

medida de lo posible.

- Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Arroje el pañuelo en el contenedor de basura más cercano.

También existen estrategias comunitarias que pueden contener o reducir el impacto de una pandemia hasta que exista una vacuna, dice el CDC. Considere hacer una lista de los artículos que pudiera necesitar, tales como medicamentos recetados, productos enlatados, bastante agua.

"Conforme planifique, es importante pensar en los desafíos que podría enfrentar, en especial si la pandemia es grave", afirma la dependencia. "Puede tardar encontrar las respuestas a estos desafíos".



HealthTeacher
Good Health is Contagious.™

HealthTeacher es el proveedor líder del programa K-12 Health Curriculum en Internet. Para obtener más información, por favor visítenos en www.healthteacher.com

Fuentes útiles:

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention o CDC)
www.cdc.gov/swineflu/

Asociación de enfermeras visitadoras de América (Visiting Nurse Association of America)
http://vnaa.org/vnaa/g/?h=html/germ_protection_center_influenza

Organización Mundial de la Salud (World Health Organization)
www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html

Herramientas para la prevención de la influenza
www.cdc.gov/fllu/toolkit/

Consejos en español de parte de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov/fllu/protect/preventing.htm

Protéjase de la influenza porcina

Evite aglomeraciones y/o contacto cercano con personas que están enfermas.

Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.

Lávese las manos. Esto puede ayudarle a protegerse de la enfermedad o de infectar a otras personas. Si no hay lugares disponibles para lavarse las manos, puede emplear un producto a base de alcohol o aerosol hasta que pueda lavarse las manos con agua y jabón.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se transmiten fácilmente cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y luego toca sus ojos, nariz o boca.

Utilice un desinfectante en aerosol en superficies que se tocan constantemente como los teléfonos, grifos del baño y manijas del excusado, así como las manijas de los electrodomésticos de la cocina y las puertas.

Lleve una dieta saludable, haga ejercicio y trate de descansar toda la noche cada noche.

Fuente: Asociación de enfermeras visitadoras de América (Visiting Nurse Association of America).