

2007

# CÓMO PREPARARSE PARA UNA PANDEMIA DE INFLUENZA

ENTÉRESE

PREPÁRESE

INVOLÚCRESE



Condado de Arlington

Departamento de Servicios Humanos

División de Salud Pública

[www.arlingtonva.us](http://www.arlingtonva.us)

  
VIRGINIA HOSPITAL  
CENTER

[www.virginiahospitalcenter.com](http://www.virginiahospitalcenter.com)

  
ARLINGTON  
VIRGINIA



Public Health

Prevent. Promote. Protect.



INOVA HEALTH  
SYSTEM

junio de 2007

Estimados ciudadanos del condado de Arlington,

Debido a que es posible que ocurra una pandemia de influenza en cualquier año, el condado de Arlington quiere que sepa más sobre esta amenaza potencial. Esta guía provee información sobre la influenza pandémica, influenza aviaria e influenza temporal y cómo usted debe protegerse.

Por favor recuerde esto:

**NO** hay pandemia de influenza en este momento (junio de 2007)

Practicar una buena conducta al toser y el lavado de manos **DIARIO** previene la exposición a todos los virus de la influenza e inclusive el resfriado común.

La preparación personal **AHORA** puede disminuir su riesgo durante una pandemia, al igual que otras emergencias.

Las cosas cambiarán durante una pandemia. Esté preparado por algún cambio en rutinas diarias y haga planes de respaldo ahora. Será importante mantenerse al día. Durante una pandemia, la División de la Salud Pública dará consejos adicionales acerca de cómo evitar enfermarse y qué hacer si se enferma. En caso de emergencia, el Condado de Arlington proveerá información de salud pública a través de los medios de comunicación, en nuestra página en el Internet [www.arlingtonva.us](http://www.arlingtonva.us) y en la estación de radio de emergencias, Arlington 1700.

Le instamos a que mantenga este folleto junto con sus otros materiales de emergencia, incluyendo el *Emergency Guide* (Guía de emergencias) publicado por la *Arlington County Office of Emergency Management* (Oficina del Condado de Arlington de Administración de Emergencias).

Gracias por su atención a este asunto tan importante.

Atentamente,

Dr. Reuben Varghese MPH  
Director de Salud Pública





**E**ste folleto ha sido preparado para usted por y el personal del Departamento de Servicios Humanos del Condado de Arlington, División de Salud Pública. El condado de Arlington también quiere agradecer a la Sociedad Médica del Condado de Arlington y a los médicos que se mencionan a continuación, los cuales han revisado esta información en el folleto:

- Dr. Yorke Allen, Virginia Hospital Center
- Dra. Catherine Casey, práctica privada
- Dr. N. Thomas Connally, Arlington FreeClinic
- Dr. William Furlong, Virginia Hospital Center
- Dr. Dan Hanfling, Inova Health System
- Dr. Christopher McManus, práctica privada
- Dr. John Mueller, Virginia Hospital Center
- Dr. John J. Sverha, Virginia Hospital Center
- Dra. Suzanne Wittig, práctica privada

**Para mayor información sobre pandemias de influenza, sírvase visitar estas páginas en el Internet:**

**[www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)**

**[www.vdh.virginia.gov/pandemicflu](http://www.vdh.virginia.gov/pandemicflu)**

**[www.arlingtonva.us](http://www.arlingtonva.us)**

**Respecto a viajes a áreas con la influenza aviaria:**

**[www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)**



## Definiciones

**Influenza** o gripe es una infección viral en los pulmones que se puede pasar de persona a persona.

---

**Influenza temporal** es una forma común de la influenza que se transmite cada invierno. La vacuna contra la influenza, junto con el lavado de manos, es la mejor protección contra la infección.

---

**Influenza del pollo, o influenza aviaria**, es un tipo de influenza que afecta a aves de corral (v.g: pollos) y aves salvajes. Los humanos contraen esta influenza por medio de un cercano contacto con aves infectadas. Típicamente, la influenza aviaria no se puede transmitir de persona a persona

---

**La pandemia de influenza** es un brote de una nueva o cambiada forma del virus de influenza que causa serias enfermedades y que puede causar la muerte en personas..

---



## La influenza temporal y la pandémica son diferentes

La influenza temporal (gripe) es causada por un virus que afecta la nariz, garganta y pulmones. Usualmente dura 3 a 7 días. Los síntomas incluyen fiebre, dolores de cabeza, tos, dolores, y dolor de garganta. Los síntomas de la influenza pandémica son similares pero pueden ser más severos.

### Influenza Temporal

---

- Ocorre cada invierno
- Afecta casi al 10% de la población
- Para la mayoría de la gente, es desagradable pero no muy grave.
- Tienen el riesgo mayor los muy pequeños y los de la tercera edad.\*
- La vacuna anual contra la influenza y el lavado de manos son las mejores formas de protegerse contra la influenza temporal.
- Medicinas antivirales están disponibles para tratar a aquéllos que tienen riesgos especiales

*\*Otras personas que están bajo riesgo son las que tienen el VIH/SIDA, cáncer y otras condiciones crónicas como enfermedades renales, pulmonares o cardíacas.*

### Pandemia de Influenza

---

- Puede ocurrir en cualquier momento del año.
- Puede afectar hasta el 50% de la población
- Puede ser una infección más seria para todos
- Personas de todas las edades pueden estar bajo riesgo
- Una vacuna probablemente no estará disponible a principios de la pandemia.
- Medicinas antivirales pueden ser escasas y puede que no sirvan.

*AVISO: Previas pandemias han ocurrido por periodos largos. Una comunidad puede tener de 2 a 4 periodos de la influenza que pueden durar hasta 4 meses. Durante la pandemia de 1918, adultos jóvenes y sanos estuvieron bajo mayor riesgo de complicaciones por el virus en particular.*

¡Todos están bajo riesgo de contraer la influenza y todos necesitan tomar las medidas para prevenirse a que contraigan la influenza!



## Practicar buenas costumbres de salud diariamente para ayudar a prevenir la influenza

La influenza se puede transmitir de persona a persona cuando una persona infectada tose, estornuda o toca cosas que otros usan.

- **Cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo de papel o su manga cuando tose o estornuda.
- **Lávese las manos** frecuentemente con jabón y agua tibia por 20 segundos. Si no hay agua disponible, use un gel para las manos en base de alcohol.
- **No se toque los ojos, nariz o boca.** La influenza se transmite cuando una persona toca cosas que están cubiertas con el virus y después se toca los ojos, nariz o boca.
- **Quédese en casa cuando esté enfermo** o tiene síntomas de influenza.
- **Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.** Manténgase alejado *por lo menos* a 3 pies de distancia.
- **Desinfecte las cosas que la gente toca** (como manijas de las puertas, juguetes, teclados, grifos, control remoto, teléfonos e interruptores). Use un desinfectante con etiqueta para el hogar o una mezcla de cloro\*
- Una **vacuna anual contra la influenza** puede reducir el riesgo de contraer la influenza temporal durante una pandemia.
- **Practique otras buenas costumbres de salud.** Duerma bien, manténgase activo, controle su estrés, beba bastantes líquidos y coma apropiadamente.
- **Evite fumar.** Fumar puede aumentar el riesgo de un problema serio si contrae la influenza.
- **Si viaja a áreas con la influenza aviaria,** evite mercados con aves vivas, granjas o contacto directo con las aves o sus secreciones.

*\*Usted puede hacer un desinfectante al mezclar ¼ de taza de cloro con 1 galón de agua fría. Deje que se quede 10 minutos sobre la superficie antes de limpiar el desinfectante. Haga uno nuevo diariamente.*

## ¿Es un resfriado o la influenza?

Síntomas	Resfriado	Influenza
Fiebre	Raro	Normal: alta (100°F a 102°F; ocasionalmente más alta especialmente en los niños chicos); dura 3 a 4 días
Dolor de cabeza	Raro	Común
Molestias generales, Dolores	Leve	Normal; severo frecuentement
Fatiga, debilidad	A veces	Normal: puede durar hasta 2 – 3 semanas
Agotamiento Extremo	Nunca	Normal; al comienzo de la enfermedad
Congestión nasal	Común	A veces
Estornudo	Normal	A veces
Dolor de garganta	Común	A veces
Malestar de pecho, Tos	Leve a moderado; tos seca	Común: se puede convertir en severa
Tratamiento	Medicinas Antihistaminas Descongestionantes Anti-inflamatorias sin esteroides	Medicinas antivirales <i>Ver a su doctor</i>
Prevención	Lávese las manos frecuentemente Cúbrase la boca cuando tosa Quédese en casa cuando esté enfermo Evite contacto cercano con alguien que tenga un resfriado	Lávese las manos frecuentemente Cúbrase la boca cuando tosa Quédese en casa cuando esté enfermo Evite el contacto cercano con alguien que tenga la influenza Vacuna anual Medicina antiviral <i>Ver a su doctor</i>
Complicaciones	Congestión de seno Infección en el medio del oído Asma	Bronquitis; deshidratación Neumonía: puede ser grave

¿Es un resfriado o la influenza?



## Cómo reconocer la influenza

Síntomas de la influenza para personas de 5 años de edad y mayores incluyen:

- Fiebre (hasta 102°-103° F)
- Escalofrío y dolor de garganta
- Fatiga y debilidad
- Escurrimiento o congestión nasal
- Molestias y dolores
- Dolores de cabeza
- Tos seca
- Pérdida de apetito

**La influenza es más severa en niños** menores de 5 años, especialmente aquéllos entre las edades de 6 a 12 meses de edad.

- Fiebre puede ser el único síntoma en bebés.
- A los niños les puede dar una convulsión, vómito, irritabilidad, sensibilidad en los ojos, dolor de cabeza, infección de oídos, ojos rojos doloridos y músculos doloridos
- Las temperaturas frecuentemente son de más de 103.1° F.
- A los niños de 3 años de edad o menores les puede dar náusea, vómito, diarrea y dolor estomacal.

*RECUERDE: Los muy pequeños no saben cómo decirle que están enfermos con la influenza. La forma de averiguarlo es si tienen una tos ronca o tos como ladrido, están irritables o no están comiendo bien.*

## Instrucciones públicas que se le pida seguir durante una pandemia

**D***istancia social* se usa para mantener distancias seguras entre las personas para prevenir su exposición a la influenza. Por ejemplo, eventos deportivos, teatros de cine y otras juntas podrán ser cancelados. Oficiales de Salud Pública pedirán que la gente se mantenga alejada de grandes grupos de personas. Durante el principio y el fin de la pandemia, cuarentena y aislamiento se pueden usar.

Durante **la cuarentena**, los oficiales le pueden pedir a *una persona expuesta a la influenza* que se quede en casa por un periodo de tiempo para ver si se enferma.

Durante **el aislamiento**, los oficiales le pueden pedir a *una persona infectada con la influenza* que se quede en casa para que él o ella no contagie a los demás con la influenza..

La mayoría van a seguir estas instrucciones *voluntariamente*. ¿Por qué? Porque cuando estás enfermo con la influenza, se debe quedar en casa y descansar. Virginia, como en otros estados, tiene procedimientos para hacer que una persona siga estas instrucciones si es necesario.

**ATENCIÓN:** *Si se usa la aplicación obligatoria, ocurrirá al principio o al final de una ola pandémica. Esto puede ayudar a atrasar el contagio temprano de la influenza o para ayudar a terminar la ola más temprano.*

## Máscaras, la vacuna contra la influenza y medicinas antivirales durante una pandemia

Las máscaras, la vacuna contra la influenza y medicinas antivirales se agotarán temprano. En ese momento, el personal médico y los Servicios Médicos de Emergencias recibirán primero estos artículos. ¿Por qué? Porque estas personas responden primero y están bajo un riesgo más alto a la exposición de la influenza. Necesitamos que se mantengan sanos para que puedan cuidar a los enfermos, o que se recuperen para que vuelvan a cuidar los enfermos.

### Más sobre Máscaras y Respiradores

No hay ninguna evidencia científica sobre los beneficios de usar mascarillas y respiradores para ayudar a controlar la propagación de la influenza entre el público general durante una pandemia. Hay más estudios en curso, pero los resultados no estarán disponibles por varios meses o años.

**Las mascarillas** son desechables, y se quedan sueltas; deben cubrir la nariz y la boca, como las máscaras quirúrgicas. Las mascarillas pueden ayudar a proteger su nariz y boca de gotas de tos y estornudos de otras personas y deben prevenir que usted tosa o estornude en los demás.

**Los respiradores** como el N95 quedan ajustados en la cara y ayudan a protegerlo a que no respire partículas pequeñas que pueden contener virus. Para que funcionen mejor, la N95 debe ser medida especialmente para cada persona.

*\*El virus de la influenza se contagia por medio de gotitas. Evidencia reciente sugiere que los virus de la influenza pueden también ser transmitidos en partículas más pequeñas que gotitas.*

### Considere lo siguiente:

- En lugar de depender del uso de mascarillas y respiradores, evite el contacto cercano y situaciones donde haya mucha gente durante una pandemia de la influenza.
- Considere usar una mascarilla si entra a lugares llenos de personas
- Considere usar un respirador si está en contacto con personas que tienen la influenza

**Las máscaras y respiradores deben usarse solamente una vez y después desecharlos en la basura.**

**Para más consejos sobre máscaras y respiradores, visite la página en el Internet: [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)**



## Consejos para el cuidado propio contra la influenza

- Descanse en cama (especialmente si tiene fiebre).
- Beba líquidos claros (agua, té, soda, jugo, sopa ligera, bebidas para rehidratación\*, etc.) para prevenir deshidratación. Es importante beber líquidos al comienzo y frecuentemente para prevenir deshidratación.
- Coma comidas fáciles de digerir que le apetezcan.
- Tome medicinas sin aspirina para el dolor (v.g: Acetaminofeno o ibuprofeno) como sea recomendado por su médico para reducir la fiebre y aliviar molestias y dolores.
- No despierte a los niños para darles la medicina.
- No le administre ibuprofeno a los infantes menores de 4 meses.

*ADVERTENCIA: Evite la aspirina o los productos que la contengan para prevenir el síndrome de Reye, una enfermedad rara pero seria.*

\* Ejemplos de bebidas para rehidratación: Pedialyte para niños, Gatorade para adultos y jóvenes. Si no hay en la tienda, haga su propia bebida de rehidratación mezclando los siguientes ingredientes hasta que el azúcar desaparezca.

- 4 tazas de agua potable.
- 2 cucharadas de azúcar.
- ½ cucharadita de sal.

**Para la recuperación de la influenza:** Ya que haya pasado lo peor, continúe comer y descansar para una recuperación más rápida. Aumente su nivel de actividad en base a cómo se sienta.

*AVISO: el único remedio para la influenza es el tiempo.*



## Cuándo buscar asesoramiento médico para un adulto

Si usted tiene síntomas de influenza y está a riesgo de sufrir complicaciones, consulte con un doctor inmediatamente.\* Aquéllos generalmente considerados en alto riesgo de sufrir complicaciones incluyen:

- Personas de 65 años o mayor.
- Personas con enfermedades de corazón o pulmón crónicas o cualquier otra condición que requiera atención médica regular (ej. Insuficiencia cardíaca congestiva, asma o diabetes)
- Personas que tienen enfermedades o tratamientos que debiliten el sistema inmune
- Mujeres embarazadas
- Niños chicos

*\*Atención: Si los medicamentos antivirales son apropiados y se encuentran disponibles, su médico puede recetarle éstos en las primeras 48 horas para reducir los síntomas y la duración de la enfermedad y para prevenir problemas más serios.*

Si usted tiene neumonía bacteriana, usted necesitará antibióticos. De otra manera, los antibióticos NO son buenos para tratar la influenza que es causada por un virus.



## Cuándo llamar al 911 y llevar a un adulto a la sala de emergencias

**Busque atención médica si usted tiene cualquiera de los siguientes síntomas:**

- Falta de respiración mientras reposa o se mueve poco.
- Respiración dificultosa o dolorosa.
- Tos con esputo o flema.
- Respiración silbante.
- Dolor de pecho.
- Fiebre durante más de 3 o 4 días sin mejoría.
- Si se siente mejor y repentinamente tiene fiebre o se vuelve a enfermar.
- Somnolencia extrema y dificultad para despertarse.
- Desorientación o confusión.
- Dolor de oído severo.
- Inhabilidad repentina para funcionar de manera normal en una persona anciana independiente.
- Vómito constante.

*\*NOTE: If an adult has bacterial pneumonia, he or she needs antibiotics. Otherwise, antibiotics are NOT needed to treat flu which is caused by a virus.*



## Cuándo buscar asesoramiento médico para un niño.

Busque atención médica si su hijo tiene síntomas como los de la influenza o cualquiera de las siguientes condiciones:

- Es menor de 3 meses.
- Padece de alguna enfermedad del corazón o del pulmón o cualquier enfermedad crónica que requiera atención médica regular.
- Tiene una enfermedad o un tratamiento que debilite al sistema inmunitario.
- Toma aspirina regularmente para alguna condición médica.
- Tiene cambios de respiración (tal como respirar más rápido) o dificultad para respirar.
- Está somnoliento y pierde el interés en jugar, ver televisión, comer o beber.
- Se vuelve muy irritable y llora mucho.
- Orina menos de lo normal (menos frecuentemente que una vez cada 6 horas mientras está despierto) o tiene un pañal seco por más de 6 horas si el niño tiene entre 6 y 23 meses.

*\*Atención: Si los medicamentos antivirales son apropiados Y se encuentran disponibles, el médico de su hijo puede recetarle éstos para reducir la duración de los síntomas y prevenir problemas más serios.*

Si usted tiene neumonía bacteriana, usted necesita antibióticos. De otra manera, los antibióticos NO son buenos para tratar la influenza que es causada por un virus.



## **Cuándo llamar al 911 y llevar a un niño a la sala de emergencias**

### **Consiga tratamiento inmediatamente si su niño:**

- Tiene problemas severos para respirar y éstos no son causados por una nariz tapada.
- Tiene los labios o las manos azules, se vuelve pálido repentinamente o tiene las piernas frías.
- Está decaído o no puede moverse.
- Tiene tanto sueño que no responde cuando usted trata de despertarlo.
- Muestra señales de dolor, tales como un dolor de cabeza, el cuello rígido, especialmente si además tiene fiebre, está desganado y sus ojos están sensibles a la luz.
- Parece confundido, flojo o no actúa de manera normal.
- Tiene una convulsión.
- Tiene cualquier síntoma listado bajo “Cuando llamar al 911 y llevar a un adulto a la sala de emergencias”. (pág.11).



## Es muy importante prepararse en el hogar para una pandemia.

**C**onverse sobre cómo y dónde cuidarán a los seres queridos si ellos se enfermaran y qué necesitará usted para cuidarlos en el hogar. Converse sobre temas de final de vida con sus seres amados, tales como resucitación o el uso de un respirador artificial. Los padres deberían decidir cómo se tomarán las decisiones sobre los niños si es que los padres no pueden hacerlo y también deberían preparar un testamento vital en este momento.

*Atención: Haga planes AHORA para que alguien cuide a sus hijos, aquellos con necesidades especiales y mascotas si usted se enferma.*

Para prepararse para una pandemia y otras emergencias, tenga al menos una reserva para dos semanas de comida, perdurables, materiales de salud y emergencia. **Esto incluye las medicinas bajo receta médica.** Todos estos materiales pueden ser difíciles de conseguir durante una pandemia.

*Atención: Muchos planes de salud le permiten ordenar suficientes medicamentos para 90 días. Pregúntele a su doctor si esto le conviene.*



## Materiales para tener a mano para una estadía prolongada en el hogar:

- Carne lista para comer, pescado, frutas, vegetales, frijoles y sopas
- Barras de proteína o fruta
- Cereal seco o barras de cereal
- Mantequilla de maní o cacahuate, o nueces
- Fruta seca
- Galletas saladas
- Jugos en lata
- Agua en botella
- Comida de bebé y leche de fórmula en frasco o jarro
- Abrelatas manual
- Bolsas de basura
- Pañuelos desechables, papel higiénico, pañales desechables
- Comida para las mascotas
- Medicamentos necesarios y materiales como equipo para el monitoreo de la glucosa
- Jabón y agua o limpiador de manos a base de alcohol (60-95%)
- Medicinas para la fiebre, como acetaminofeno o ibuprofeno
- Termómetro \*
- Medicina anti-diarreica
- Sueros para rehidratación (ver la página 9 en el panel de auto-ayuda)
- Jarabe para la tos
- Radio portátil
- Linterna
- Baterías

*\*Tenga un termómetro para cada miembro del hogar para reducir la transmisión de gérmenes de persona a persona.*

## En resumen

Hay muchas cosas que usted puede hacer para prepararse para una emergencia de pandemia de la influenza. En el evento de una emergencia, la división de la salud pública le proveerá información adicional pero no espere hasta tener una emergencia para prepararse.

¡Actúe ahora!

- Entérese
- Prepárese
- Involúcrese

Para información adicional sobre cómo prepararse para una pandemia de la influenza en las organizaciones o en los lugares de trabajo de su comunidad, llame a la División de Salud Pública al (703) 228-5580.