



SU Salud



Salud Pública - Departamento de Servicios de Salud - Condado de Los Angeles

Vol. V; Número 1; verano del 2002

PREPÁRESE PARA LA TEMPORADA DE LA GRIPE

Haga planes ahora para vacunarse contra la gripe, especialmente si usted o un miembro de su hogar tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con esta enfermedad. La gripe puede ser una enfermedad grave. Cada año, 10% al 20% de la población en los Estados Unidos contrae gripe, y de este porcentaje aproximadamente 114,000 personas son hospitalizadas y 20,000 mueren. El noventa por ciento de las muertes relacionadas con la gripe ocurre en personas mayores de 65 años.

Cualquiera puede contraer la gripe. La gripe es una infección viral del tracto respiratorio, la cual se transmite de una persona a otra a través del aire cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. La infección también puede ocurrir cuando una persona toca algo que ha sido contaminado con el virus de la gripe y luego se toca la boca o la nariz. La enfermedad generalmente comienza uno a tres días después de que la persona es expuesta al virus. Los síntomas de la gripe incluyen la aparición repentina de fiebre, dolor de garganta, tos, dolores musculares, dolor de cabeza y mucho cansancio. Generalmente la recuperación tarda por lo menos una semana.



Continúa en la página 2

INFORMACIÓN SOBRE EL VIRUS WEST NILE

¿Qué es el virus West Nile?

El virus West Nile (WN) es un virus que es portado por mosquitos de Asia, Europa Oriental, África y el Medio Oriente. El virus fue detectado por primera vez en los EE.UU. en la Ciudad de Nueva York en 1999. Hasta el momento de imprimirse este artículo, se ha confirmado un caso de virus WN en el Condado de Los Angeles, el primer caso localmente adquirido en California. El paciente se ha recuperado completamente.

La mayoría de las personas y los animales que es infectada con el virus desarrolla una enfermedad leve o no tiene ningún síntoma. En raros casos, el virus puede causar una enfermedad más grave llamada encefalitis, una inflamación del cerebro. Los ancianos tienen mayor riesgo de desarrollar la enfermedad causada por el virus WN.



Continúa en la página 3

¿Está resfriado? Los antibióticos NO son la respuesta

Durante la estación de resfríos y gripes (otoño e invierno), los adultos y los que son padres deberían saber que cada estornudo, moco y tos no requiere un antibiótico. Los antibióticos como la penicilina o la amoxicilina, son medicamentos fuertes que sólo combaten las enfermedades que son causadas por infecciones bacterianas, no por infecciones virales como el resfrío común y la gripe.

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), estima que hasta el 50% de las 235 millones de dosis de antibióticos que se recetan anualmente son innecesarias. Tomar un antibiótico cuando no es necesario puede hacer que las bacterias se vuelvan resistentes al antibiótico –las bacterias producen defensas que les permiten combatir los antibióticos o hacerse “resistentes” a los mismos. Tomar antibióticos cuando no es necesario, como para los resfríos o la gripe, aumenta la probabilidad de desarrollar bacterias resistentes a los antibióticos. Si continuamos usando antibióticos cuando no son necesarios, estos no serán eficaces cuando sí necesitemos usarlos.

Continúa en la página 4

Prepárese para la temporada de la gripe: Continúa de la página 1

Si bien cualquier persona que contrae la gripe puede desarrollar complicaciones, algunas personas tienen mayores probabilidades de desarrollar problemas que otras. Estas personas son:

- los niños de muy corta edad,
- las personas mayores de 65 años,
- las personas de cualquier edad que tienen problemas de salud crónicos como problemas cardíacos o pulmonares incluyendo asma, enfermedad renal, diabetes o un sistema inmune debilitado; y
- las mujeres embarazadas.

Algunas de las complicaciones de la gripe incluyen neumonía, bronquitis, infecciones de los senos nasales y los oídos y el recrudecimiento de enfermedades crónicas como el asma y la insuficiencia cardíaca congestiva.

La mejor protección contra la gripe es vacunarse contra la gripe. Las personas que tienen un alto riesgo de desarrollar complicaciones deberían darse la vacuna en octubre. Las otras personas que también deberían ser vacunadas en octubre son aquellas que trabajan en la asistencia médica y las que viven con personas que tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones por la gripe. Los niños menores de nueve años de edad, a quienes se va a vacunar contra la gripe por primera vez, también deberían ser inmunizados en octubre porque deberán recibir una segunda dosis un mes después.

Todos los demás deberían vacunarse contra la gripe a comienzos de noviembre. La gripe ocurre durante todos los meses de invierno, incluso en marzo, por eso, si no pudo hacerlo más temprano igual debería vacunarse en diciembre o enero.

La mayoría de los proveedores de salud ofrecen vacunas contra la gripe a sus pacientes. Si usted está inscrito en la Parte B de Medicare y su proveedor de asistencia médica acepta la asignación de Medicare, su vacuna contra la gripe es gratis.

El condado ofrece vacunaciones contra la gripe gratis en muchos lugares de la comunidad de todo el condado. Estas clínicas están restringidas a las personas de 60 y más años y a aquellas que tienen problemas de salud crónicos que las hace más susceptibles a las complicaciones de la gripe (listadas anteriormente). Para obtener más información sobre estas clínicas de vacunación, llame a la Línea de Información del Condado al 1-800-427-8700 o visite el sitio web del Programa de Inmunización en www.lapublichealth.org/ip. Las clínicas de vacunación comienzan el 21 de octubre del 2002.

Los padres de niños pequeños deberían hablar con sus proveedores de asistencia médica sobre si inmunizar a sus niños contra la gripe. En el caso de los bebés menores de seis meses, puede ser importante que los padres y todos los que vivan en el hogar se vacunen contra la gripe para proteger a los bebés, ya que a esta edad son demasiado pequeños para recibir la vacuna.

Tenga cuidado con el dulce “Dulmex” Este puede contener plomo



Esté alerta de qué dulces da a sus niños.

Ciertos dulces fabricados por Dulmex en México pueden tener riesgos para la salud. Los pirulí de tamarindo (“Bolirindo”), los bolillos de coco y de tamarindo (“Casa de Dulce,” Juanita’s,” “Payaso,” o “Mojave”) pueden contener altos niveles de plomo. La fuente de plomo parece ser la tinta naranja utilizada en los envoltorios de los dulces. Las personas que consumen altos niveles de plomo, particularmente los bebés y los niños pequeños, pueden sufrir daños graves al sistema nervioso, lo cual a veces puede producir un daño cerebral permanente.

El Programa para la Prevención del Envenenamiento Infantil con Plomo (CLPPP) del condado ha sido un líder en la identi-

cación de los dulces que están contaminados con plomo. El CLPPP participó con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades en un estudio de los dulces contaminados y de la frecuencia con que estos dulces se consumen en el Condado de Los Angeles.

La FDA pide con insistencia a los consumidores que eviten comer esta marca de dulces y que no permitan que los niños los obtengan. Cualquiera que sospeche que él, ella o su niño ha comido estos dulces deberá pedir a su médico un análisis de sangre que determine el nivel de plomo en la sangre.

El “Bolirindo” es un dulce blando de tamarindo, marrón oscuro que tiene un palito blanco o naranja. Su envoltorio es naranja-rojo y tiene la palabra “Bolirindo” en letras blancas y el dibujo de un tamarindo marrón.

Recientemente se informó que otro tipo de dulce mexicano llamado “Tama Roca” también puede contener niveles peligrosos de plomo. Anteriormente este año, miles de dulces “Tama Roca” fueron retirados de 30 mercados de Long Beach.

Por favor, informe sobre cualquier vendedor de estos dulces a la Línea de Quejas del Departamento de Servicios de Salud de California al 1-800-495-3232.

Para más información, llame al Programa para la Prevención del Envenenamiento Infantil con Plomo del Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles al 1-800-LA-3-LEAD (524-5323).

El virus West Nile:

Continúa de la página 1

¿Cómo contraen las personas y los animales el virus West Nile?

Los mosquitos infectados transmiten el virus WN a las personas y los animales. Varias especies de mosquitos portan el virus pero muy pocos mosquitos están infectados. Inicialmente, el mosquito se infecta al alimentarse con la sangre de un ave que tiene el virus. El virus vive en el mosquito y se transmite a un nuevo huésped por la saliva del mosquito, cuando el insecto pica a una persona o a un animal.

El virus es más frecuente de mayo a octubre, cuando los mosquitos abundan. El virus WN NO se transmite por el contacto entre personas ni directamente de aves a humanos.

¿Cuáles son los síntomas en las personas de la infección con el virus West Nile?

La mayoría de las personas que son infectadas con el virus WN no tienen síntomas. En el caso de los que se enferman, los síntomas pueden incluir fiebre, dolor de cabeza, náuseas, dolor de cuerpo, erupciones leves en la piel o inflamación de los ganglios linfáticos. En algunos casos, la enfermedad progresa a una meningitis viral o encefalitis (inflamación del cerebro). El tiempo entre la picadura del mosquito y el comienzo de la enfermedad varía de 5 a 15 días en los seres humanos. Se calcula que 1 de cada 150 personas infectadas con el virus WN tendrá que ser hospitalizada. De las 66 personas infectadas con el virus WN en la región Este de EE.UU. en el 2001, nueve (14%) murieron. Los ancianos son particularmente susceptibles a la enfermedad clínica que el virus WN causa. No hay un tratamiento específico para la infección con el virus WN, pero la asistencia de apoyo es importante.

¿Qué animales contraen el virus West Nile?

Un mosquito infectado puede picar a cualquier animal, pero no todos los animales se enferman. La enfermedad afecta más frecuentemente a las aves, pero ocasionalmente puede enfermar a otros animales.

Los mosquitos contraen el virus principalmente de las aves silvestres. Se ha informado la infección en más de 70 especies de aves. Si bien muchas aves que son infectadas con el virus WN no parecen estar enfermas, la infección del virus WN puede causar una enfermedad grave y muerte en algunas de ellas. Las enfermedades más graves se ven entre los cuervos, los arrendajos y las urracas.

Los caballos también son susceptibles al virus WN. Esta enfermedad no parece ser específica de una raza equina o edad particular.

¿Cómo puedo reducir mi exposición a los mosquitos y a la infección que llevan?

- Evite realizar actividades al aire libre al amanecer y al atardecer, durante la temporada en que abundan los mosquitos (de mayo a octubre). Esto es particularmente importante para los ancianos y los niños pequeños.
- Vista pantalones largos y ropa con mangas largas y use repelente para insectos cuando esté afuera.
- Asegúrese de que las puertas y las ventanas tengan mosquiteros que cierren bien. Repare o reemplace los mosquiteros que estén rotos o tengan agujeros.
- Drene todo el agua estancada en su propiedad y pueble los estanques permanentes con peces que comen larvas de mosquitos.
- Asegúrese de que los canalones del tejado drenen adecuadamente. Limpie los canalones tapados en primavera y otoño.

¿Qué debo hacer si veo un pájaro muerto?

Si encuentra un pájaro muerto, particularmente un cuervo, un arrendajo o una urraca, por favor llame a la Unidad Veterinaria de Salud Pública al 1-877-747-2243 o 323-730-3723 o visite el sitio web en <http://lapublichealth.org/vet/disintro.htm>.

¿Con quién debería comunicarme si necesito ayuda referente a los mosquitos?

Los residentes pueden llamar a su distrito local de control de mosquitos/vectores:

- Distrito de Control de Vectores del Condado del Gran Los Angeles: (800) 371-4402, (562) 944-9656, o (818) 764-2010
- Distrito Oeste de Control de Vectores del Condado de L.A.: (310) 915-7370
- Distrito de Supresión de Mosquitos de Compton Creek: (310) 639-7375
- Distrito de Control de Mosquitos y Vectores de Antelope Valley: (626) 814-9466
- Distrito de Control de Mosquitos y Vectores de San Gabriel Valley: (626) 814-9466

Texto adaptado de "Vigilancia e Información de California sobre el Virus West Nile (Departamento de Servicios de Salud de California, abril del 2002).





¿Cómo combatir el problema de la resistencia a los antibióticos?

- Pregunte a su médico si los antibióticos son apropiados para el tipo de enfermedad que tiene. No es necesario pedir una receta para un antibiótico si tiene una infección viral como un resfrío o una gripe.
- Si le recetan un antibiótico para una infección bacteriana, complete el curso de tratamiento con los antibióticos como lo indicó su médico. Dejar de tomar un antibiótico demasiado pronto porque uno comienza a sentirse mejor puede permitir que las bacterias se vuelvan resistentes al antibiótico.
- Nunca dé a otra persona restos de antibióticos que le hayan quedado ni tome restos de antibióticos de otra persona.
- Siempre deseche los restos de antibióticos que tiene en su casa, a menos que el médico le haya dicho que los guarde.

¿Tengo un resfrío?

Los síntomas frecuentes incluyen corrimiento de nariz, estornudos y dolor de garganta. Los síntomas leves incluyen dolores musculares, cansancio y tos. Los dolores de cabeza y la fiebre son raros en los adultos y los niños mayores. Sin embargo, los bebés y los niños pequeños pueden tener fiebres que alcanzan los 102° F.

¿Qué puedo hacer si tengo un resfrío?

Los resfríos pueden tratarse en la casa. Usted no necesitará antibióticos. Puede aliviar sus síntomas haciendo lo siguiente:

- Descanse mucho
- Beba abundante cantidad de líquidos
- Coma alimentos saludables
- Tome medicamentos de venta libre para aliviar los síntomas de fiebre, molestias o dolores. Nunca dé aspirina u otros medicamentos que contienen aspirina a los niños y los adolescentes a menos que su médico lo indique.

¿Qué puedo hacer para evitar contagiarme o que se contagien otros?

- Lávese las manos lo mejor posible y frecuentemente. Lavarse las manos con jabón, incluyendo la parte de atrás de las manos y entre los dedos durante 20 a 30 segundos lo mantendrá sano.
- Evite tocar o frotarse los ojos, la nariz y la boca para que los microbios como las bacterias o los virus no ingresen a su cuerpo.
- Tosa o estornude en un pañuelo de papel y deséchelo prontamente.
- Si es posible, evite el contacto cercano y prolongado con personas que están enfermas.
- Limpie y desinfecte las superficies duras como los lavabos, los fregaderos y las mesas, para matar los microbios.
- Tenga sus vacunaciones al día. Pregunte a su médico si debería recibir vacunas contra la gripe o la neumonía.

¡Pruebe lo que sabe sobre los antibióticos!

1. Los antibióticos sirven para tratar el resfrío o la gripe. Verdadero Falso
2. Es mejor que su médico decida si usted necesita un antibiótico. Verdadero Falso
3. Está bien que tome los restos de antibióticos de otra persona para tratar su enfermedad. Verdadero Falso
4. Cuando le recetan un antibiótico, es mejor tomarlo todo como lo indicó su médico. Verdadero Falso
5. Lavarse las manos es una buena forma de evitar enfermarse y que otros se enfermen. . . Verdadero Falso

Respuestas: 1. Verdadero 2. Verdadero 3. Falso 4. Verdadero 5. Verdadero

De acuerdo con el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas, los niños tienen aproximadamente seis a diez resfríos por año. En las familias que tienen niños en edad escolar, el número de resfríos por niño puede alcanzar los 12 por año. Los adultos promedian alrededor de dos a cuatro resfríos por año, pero el rango varía mucho. Los resfríos son causados por virus, los cuales no se tratan con antibióticos.

Su Salud es publicada trimestralmente por el Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles. Por favor haga copias de este boletín para compartir con otras personas.

Junta de Supervisores del Condado de Los Angeles



Gloria Molina
Yvonne Brathwaite Burke
Zev Yaroslavsky
Don Knabe
Michael D. Antonovich

Thomas L. Garthwaite, MD
Director de Servicios de Salud y Oficial Principal Médico

Fred Leaf
Oficial Principal en Operaciones

Jonathan E. Fielding, MD, MPH
Director de Salud Pública y Oficial de la Salud

Editores:
 Cathy Pascual, MPH: *Gerente de Redacción*
 Maria Iacobo
 Tony Taweessup: *Diseño Gráfico y Producción*

Colaboradores:
 Cathy Schellhase, Ben Techagaiciyawanis

DHS Communications
 241 N. Figueroa Street, Room 348
 Los Angeles, CA 90012
 213/240-8144 • Fax 213/481-1406

www.lapublichealth.org