

PANDEMIA DE INFLUENZA Y ENFERMEDADES INFECCIOSAS

QUÉ ES

Una pandemia es un brote de una enfermedad transmisible a nivel global (mientras que una “epidemia” es de alcance regional, o bien está limitada a determinadas poblaciones). Una pandemia de influenza ocurre cuando aparece una cepa del virus de la gripe:

- Que provoca una enfermedad grave.
- Para la cual la población humana tiene inmunidad limitada.
- Que puede transmitirse fácil y rápidamente de persona a persona; en especial, a través de la saliva, la tos o los estornudos.

Las enfermedades infecciosas son una de las principales causas de muerte en todo el mundo. Debido al tráfico aéreo y al comercio internacional, los agentes de enfermedades infecciosas traspasan las fronteras a diario al ser transportados por seres humanos, animales, insectos y productos alimenticios.

QUÉ HACER

Antes (Preparación/Mitigación)

- Regístrese en Fairfax Alerts y tenga una radio a batería o manivela disponible.
- Todas las personas mayores de seis meses deben aplicarse la vacuna contra la gripe todos los años, salvo que el médico indique lo contrario.
- Lávese y desinfectese las manos a menudo.
- Apele al sentido común y tome medidas adecuadas para detener la propagación de gérmenes; por ejemplo, cubrir la nariz y la boca al toser o estornudar, y alejarse lo más posible de otras personas cuando esté enfermo.
- Lave y desinfecte los artículos de la casa a menudo.
- Tenga buenos hábitos de salud; entre ellos, comer una dieta equilibrada, ejercitarse a diario y descansar lo suficiente.
- Controle periódicamente los medicamentos recetados habituales para asegurarse de que tiene un suministro continuo en su casa.
- Tenga medicamentos de venta libre y otros artículos para la salud a mano; entre ellos, calmantes, remedios para el estómago, medicamentos para la tos y el resfrío, líquidos para reponer los electrolitos y vitaminas.
- Obtenga copias y guarde las versiones electrónicas de los antecedentes médicos entregados por médicos, hospitales, farmacias y otras fuentes, y guárdelos para su referencia personal.
- Consulte “Emergencia médica” más abajo.

TÉRMINOS CLAVE

- ▶ La **influenza** (gripe) es una enfermedad respiratoria provocada por el virus de la influenza que afecta a millones de personas cada año. Las diferentes cepas presentan características muy variadas en términos de virulencia, transmisibilidad e impactos en la población. El virus de la gripe también tiene la capacidad de mutar rápidamente y cruzarse con y desde múltiples especies.
- ▶ Las **intervenciones no farmacológicas** (NPI) son acciones, aparte de vacunarse y tomar medicamentos, que las personas y comunidades pueden adoptar para ayudar a disminuir la propagación de enfermedades respiratorias; por ejemplo, una pandemia de gripe. Muchas intervenciones no farmacológicas se incluyen a continuación, en la lista de “Qué hacer: antes”.

Durante (Respuesta)

- Escuche información oficial.
- Si está enfermo, guarde distancia de otras personas para protegerlos y evitar que también se enfermen.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Tápese la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude.
- Lávese y desinfectese las manos a menudo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Si tiene fiebre, asegúrese de no haber tenido fiebre durante 24 horas antes de regresar al trabajo o a la escuela.

Después (Recuperación)

- Limpie superficies como mostradores, picaportes, artefactos, teléfonos, controles remotos y ropa.
- Los productos de limpieza comunes para la casa pueden matar al virus de la gripe; entre ellos, los productos que contienen:
 - Cloro
 - Peróxido de hidrógeno
 - Detergentes (jabón)
 - Antisépticos a base de yodo
 - Alcoholes