

Manteniéndose Saludable Durante una Influenza Pandémica Staying Healthy During an Influenza Pandemic

¿Qué es la influenza?

La influenza, o la “flu”, es una enfermedad común de las vías respiratorias causada por un virus. Todos los años, el virus de la “flu” causa brotes durante el Otoño e Invierno. Ello se debe a que cada año el virus de la “flu” cambia un poco y la protección, o inmunidad, que nuestros cuerpos han desarrollado contra los virus anteriores no es tan efectiva.

La “flu” se propaga con facilidad de persona a persona a través de la tos y el estornudo, y de las manos que tocan sus ojos, boca o nariz. Los síntomas de la influenza pueden aparecer de repente e incluyen una fiebre, tos, cansancio, dolor de cabeza, dolores musculares, una nariz que gotea, y dolor de garganta. Los peores síntomas generalmente duran unos cinco días, pero la tos puede durar entre dos a tres semanas. Algunas veces los niños con la “flu” pueden presentar náusea, vómitos o diarrea.

A pesar de que los resfríos y otros virus pueden causar síntomas parecidos, la influenza debilita a una persona mucho más que otros virus. Cerca de un 20 por ciento de personas infectadas no presentarán ningún síntoma. En otras, los síntomas pueden ser de leves a graves. Sin embargo, si se han infectado los niños muy pequeños, las personas con alguna condición médica crónica y los ancianos, probablemente caerán muy enfermos y quizás hasta necesiten hospitalización, lo que no sucede generalmente en los niños mayores y adultos saludables. En Canadá hasta 7.000 personas mueren de influenza o sus complicaciones. Las personas mayores de 65 años se encuentran en mayor riesgo de morir a consecuencia de la “flu”.

¿Por qué es diferente la “flu” pandémica?

La “flu” pandémica ocurre cuando un nuevo tipo de virus de la influenza, que es capaz de propagarse rápidamente de persona a persona, aparece y se propaga rápidamente por todo el mundo. Debido a que las personas no tienen protección contra este nuevo virus, probablemente causará más enfermedades y un mayor número de muertes que la “flu” de temporada.

Las influencias pandémicas han ocurrido cada diez y 40 años desde hace por lo menos 500 años. El siglo pasado ocurrieron tres pandemias de la “flu”, la última fue en 1968. La más grave, también conocida como la

Pandemia de la “Flu Española” ocurrió en 1918. Nadie puede predecir con exactitud cuándo ocurrirá una pandemia, pero puede ser muy pronto. Es por ello que las personas y las comunidades deben prepararse ahora, para asegurarse que están preparadas para responder cuando sea necesario.

¿Cómo se propaga la influenza?

La influenza se propaga fácilmente de persona a persona al:

- Respirar las pequeñas gotitas que se encuentran en el aire cuando una persona infectada tose o estornuda;
- Tocar las pequeñas gotitas de la nariz o las secreciones oculares de una persona infectada y luego tocándose los ojos, la nariz o la boca; y,
- Tocar objetos como pueden ser los pañuelos de papel sucios o las superficies sucias que han sido tocadas por una persona infectada y luego tocándose sus ojos, la nariz o la boca.

El virus de la influenza puede diseminarse a través de las superficies duras como son los picaportes hasta por doce horas, y, durante varios minutos, en las superficies más suaves o porosas, como los pañuelos de papel. El virus también puede sobrevivir en las manos hasta por cinco minutos. Es por ello que es sumamente importante que se lave a menudo las manos, evite tocar las superficies en los lugares públicos y evite colocarse las manos en su boca, ojos o nariz.

Una persona infectada con la “flu” puede propagarla a partir de un día antes de manifestar los síntomas y hasta cinco días después de la aparición de los síntomas, y quizás por más tiempo en los niños y en algunos adultos.

¿Qué puedo hacer para no caer enfermo?

La vacuna contra la “flu”, cuando se encuentre disponible, será la principal intervención de salud pública durante la influenza pandémica.

El gobierno provincial y el gobierno federal están trabajando de manera conjunta y con otras provincias y territorios para asegurarse que habrá la cantidad suficiente de vacunas para todos los canadienses. Debido a que posiblemente no se encuentre disponible la vacuna al inicio de la pandemia, es importante aprender otras formas para que usted y su familia se protejan.

Hay varias cosas que puede hacer para reducir la oportunidad de contraer la “flu”, y evitar pasarla a otros si usted se encuentra infectado.

- **Seguir buenas prácticas rutinarias de salud**, como son alimentarse bien, dormir lo suficiente y hacer ejercicios de manera regular.
- **Vacunarse contra la “flu” todos los años.** Es la mejor manera de protegerse contra la “flu” todos los años. Al vacunarse todos los años, usted también ayudará a que Canadá se asegure que tiene las instalaciones necesarias para elaborar suficiente vacunas para todos los canadienses durante una pandemia. Si usted tiene más de 65 años de edad, solicite a su médico una vacuna para protegerse contra la infección neumocócica.
- **Lavarse a menudo las manos** y por lo menos por 20 segundos con jabón y agua tibia, y siempre luego de haber tosido o estornudado. El uso de una solución alcohólica para las manos también sirve si sus manos no se ven sucias. ¡Esta es una de las mejores formas para protegerse contra la “flu”!
- **Practicar buenas maneras al toser.** Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude, o tosa sobre su manga si no tiene un pañuelo de papel. Inmediatamente tire a la basura el pañuelo de papel sucio y lávese las manos.
- **Quedarse en casa si está enfermo** para asegurarse que tenga el descanso que necesite y para que no pase los gérmenes a otros.
- **Mantenerse alejado de las personas que estén enfermas.** Especialmente trate de estar por lo menos a un metro de las personas enfermas con la “flu”.
- **Tratar de no tocarse sus ojos, la nariz o boca.** Esta es una manera muy común de propagar los gérmenes.
- **Evitar las reuniones en público y las multitudes.**
- **Llamar a su médico antes de pasar por su consultorio** mientras se encuentre enfermo y pueda contagiar a otros. El consultorio de su médico también le podrá informar si hay clínicas especiales para personas con la “flu” o con síntomas parecidos a la “flu” y dónde se encuentran esas clínicas. Si no puede contactarse con el consultorio de su médico, llame al BC NurseLine y ellos podrán ayudarlo.

Estas cosas son aún más importantes durante una influenza pandémica, tanto para protegerlo a usted y a familia para que no caigan enfermos, y porque podría ser difícil obtener cuidados médicos ya que muchas personas pueden encontrarse enfermas al mismo tiempo.

Algunas personas pueden decidir usar una mascarilla. No existen pruebas que indiquen que las mascarillas ayuden en la prevención de los brotes de la “flu” durante una pandemia. Si usted desea usar una mascarilla, asegúrese de aprender a usarla de manera apropiada, incluyendo evitar que se humedezca y cambiándola a menudo.

¿Qué hacer con las reuniones públicas?

El Funcionario de Salud en su región tiene la autoridad para tomar acciones adicionales, si son necesarias, para ayudar en el control de la propagación de la “flu” y minimizar el impacto de una pandémica. Entre estas, se destacan:

- Cerrar los edificios comunitarios incluyendo las escuelas y los centros comunitarios; y,
- Cancelar los eventos y las reuniones públicas.

Si se requieren tomar estas acciones, los Funcionarios de Salud, a través de la provincia, trabajarán en conjunto para identificar cuándo se necesitan hacer efectivas estas acciones.

Para mayor información

Para mayor información sobre la influenza pandémica, sírvase consultar las siguientes hojas informativas de BC Health Files:

[#94a ¿Qué es la Influenza Pandémica?](#)

[#94c Cuidados Personales Durante una Influenza Pandémica](#)

Para mayor información sobre los preparativos en caso de una influenza pandémica en BC, sírvase visitar las siguientes páginas de la Web:

www.health.gov.bc.ca/pandemic/index.html

www.bccdc.org/content.php?item=150

www.bchealthguide.org/bcauthorities.stm



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Para obtener información sobre otros temas del BC HealthFile, sírvase ver www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm, o visite su unidad local de salud pública.

Llame a la BC NurseLine para conversar con una enfermera registrada, disponible las 24 horas todos los días:

- Dentro de la región del Gran Vancouver, llame al 604-215-4700
- En BC, llamar gratis al 1-866-215-4700
- Personas sordas y personas con problemas de audición, llamar a: 1-866-889-4700
- Farmacéutico disponible todos los días, de las 5 pm a las 9 am
- Se dispone de servicios de traducción a más de 130 idiomas.

Visite BC HealthGuide OnLine – un mundo de información confiable acerca de la salud en www.bchealthguide.org