



División de Servicios para Niños y Familias

Influenza Pandémica

Información para la Preparación

Agosto 2009

¿Qué es la Gripe Pandémica?

Una pandemia es un brote mundial de una enfermedad grave. La gripe pandémica es diferente de un resfrío o de la gripe estacional más conocida porque puede ser más severa, afectar a más personas y causar más muertes que la influenza estacional.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas son similares a los de la gripe común pero más severos y las complicaciones son más graves. Los síntomas comunes incluyen fiebre, dolor de cabeza, cansancio, tos seca, dolor de garganta, goteo nasal y dolor muscular.

¿Hay una población de alto riesgo?

Los adultos sanos normalmente no corren riesgo de complicaciones graves por la gripe estacional. No obstante, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades alertan que los adultos, los niños muy pequeños, los ancianos y las personas con ciertas enfermedades subyacentes presentan un riesgo mayor.

Los niños con problemas de salud crónicos como asma, diabetes, enfermedad cardíaca, afecciones metabólicas, trastornos neurológicos y neuromusculares presentan un riesgo mayor. Además, todos los niños menores de 5 años de edad presentan un riesgo elevado. Si no está seguro de si usted o sus hijos corren un riesgo elevado, por favor consulte a su médico o al departamento de salud local.

¿Qué debería hacer una familia para prepararse?

- ✓ **Manténgase informado.** Manténgase informado acerca de la gripe tanto pandémica como estacional viendo las noticias, leyendo los periódicos y visitando sitios Web locales, estatales y federales.
- ✓ **Esté preparado.** Prepararse ahora puede ayudar durante una gripe pandémica u otra emergencia de salud pública. Almacene alimentos no perecederos e insumos sanitarios de emergencia.
- ✓ **Manténgase saludable.** Sea consciente de cómo sus elecciones afectan su salud. Los hábitos son críticos para limitar la propagación de la enfermedad.

Sitios Web sugeridos:

Información del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.

www.pandemicflu.gov

La Asociación de Salud Pública Americana

www.getreadyforflu.org

Recursos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

www.cdc.gov/h1n1flu/

Recursos de la División de Salud Pública de Georgia

www.health.state.ga.us/pandemicflu/



Elementos que se deben tener a mano para una estadía prolongada en casa

Para prepararse para una pandemia u otra emergencia ambiental:

- 1) Almacene provisiones de agua y alimentos para dos semanas. Durante una pandemia, si no puede llegar a una tienda, o si las tiendas se han quedado sin insumos, será importante que cuente con insumos extra a mano. Esto puede ser útil en otros tipos de emergencia, como cortes de energía y catástrofes.
- 2) Controle en forma periódica sus medicamentos recetados habituales para asegurar una provisión continua en su casa.
- 3) Tenga los medicamentos de venta libre y otros insumos sanitarios a mano, incluyendo analgésicos, remedios estomacales, medicinas para la tos y el resfrío, fluidos con electrolitos y vitaminas.
- 4) Hable con miembros de la familia y sus seres queridos acerca de cómo serían atendidos si se enfermaran, o qué se necesitará para cuidarlos en su casa.
- 5) Participe como voluntario en grupos locales para preparar y asistir en las respuestas a emergencias.
- 6) Involúcrese en su comunidad mientras trabaja para prepararse para una influenza pandémica.

Para limitar la propagación de gérmenes e infección:

Enseñe a sus hijos a lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, y demuestre esa conducta correcta con el ejemplo.

Enseñe a sus hijos a cubrirse la tos y los estornudos con pañuelos descartables, y asegúrese de dar el ejemplo.

Enseñe a sus hijos a mantenerse alejados de otros lo más posible si están enfermos. No vayan al trabajo ni a la escuela si están enfermos.

REFERENCIAS

www.pandemicflu.gov

<http://Pandemic.wisconsin.gov>

www.flu.gov

Guía de Referencia Escolar del Condado de Gwinnet

Ejemplos de alimentos y productos no perecederos

- Carnes y pescado enlatados listos para comer, frutas, verduras, arvejas y sopas
- Barras de frutas o proteínas
- Cereal o granola secos
- Mantequilla de maní o nueces
- Frutas secas
- Galletitas secas
- Jugos en lata
- Botellas de agua
- Alimento para bebés en lata o frasco y leche de fórmula
- Soluciones rehidratantes para bebés y niños pequeños
- Alimentos para mascotas
- Otros productos no perecederos

Ejemplos de insumos médicos, sanitarios y de emergencia

- Agua y jabón, o gel para manos a base de alcohol (60% - 95%)
- Termómetro
- Vitaminas
- Fluidos con electrolitos
- Linterna
- Baterías
- Radio portátil
- Abrelatas manual
- Bolsas de basura
- Pañuelos descartables, papel higiénico, pañales descartables