Es importante que piense en otros problemas de salud que pudieran surgir si llega a presentarse una gripe pandémica u otras emergencias. Por ejemplo, si se establece una clínica de vacunación masiva en su comunidad, prepárese para proporcionar información acerca de sus antecedentes médicos o enfermedades actuales cuando acuda a ella, en especial si tiene una enfermedad o alergia graves.

- Conserve un registro del tipo de sangre, alergias, medicamentos y dosis actuales, y enfermedades anteriores y actuales de cada uno de los miembros de la familia. Eso puede servir de preparativo para otras emergencias, no solo en caso de una pandemia. La tabla a continuación puede servirle de ayuda.

Miembro de la familia	Tipo de sangre	Alergias	Enfermedades pasadas y actuales	Medicamentos y dosis actuales

La gripe pandémica o influenza es un brote mundial de un nuevo virus de la gripe para el cual existe poca o ninguna inmunidad (protección). Debido a que los expertos en salud están preocupados por una posible pandemia de gripe, el Departamento de Salud Pública de Los Angeles desea que usted sepa más acerca de esta gripe pandémica y sobre cómo puede prepararse mejor para protegerse.

Nadie puede predecir cuándo acontecerá la siguiente gripe pandémica o qué tan grave será. Lo que sí se sabe es que las pandemias de gripe han ocurrido tres veces (1918, 1957 y 1968) en el siglo pasado. Una pandemia de gripe se presenta cuando aparece un nuevo virus de la gripe. Se transmite fácilmente de una persona a otra, puede causar enfermedades graves y propagarse por todo el país y alrededor del mundo en muy poco tiempo. Una pandemia de gripe puede presentarse en olas, cada una de las cuales puede durar de seis a ocho semanas.

Si la siguiente pandemia de gripe que azote a los Estados Unidos es grave, nuestra vida diaria podría verse afectada gravemente. Podría ser necesario cerrar negocios y escuelas. Tal vez se limitaría el transporte público y se cancelarían los vuelos. Los empleados no podrían acudir a trabajar y se cerraría o limitaría el horario de muchas empresas y servicios públicos.

Para la protección de usted y su familia, dedique tiempo ahora a conocer la información, y planifique con anticipación los preparativos.

ESTÉ PREPARADO

Es importante tomar medidas **ahora** para establecer un plan a fin de proteger a sus seres queridos durante una pandemia. Algunas de estas medidas también le ayudarán a prepararse para otros tipos de emergencias y a protegerse contra la gripe o resfriado de temporada.

Este folleto será útil para que usted y su familia:

- Aprendan sobre la gripe pandémica.
- Conozcan los problemas a los que se puede enfrentar su familia si una pandemia grave trastorna la normalidad de su trabajo, escuela y rutinas sociales.
- Tomen medidas de sentido común para prevenir la propagación de gérmenes y practiquen hábitos para una buena salud.

Más información disponible en:

www.lapublichealth.org	Departamento de Salud Pública del condado de Los Angeles
www.dhs.ca.gov	Departamento de Servicios de Salud de California
www.cdc.gov.	Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE.UU.
www.pandemicflu.gov	Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.
www.who.org	Organización Mundial de la Salud
www.redcross.org	Cruz Roja Estadounidense

Trust for America's Health WWW.HEALTHYAMERICANS.ORG

Un agradecimiento especial a Trust for America's Health por la elaboración de este folleto.

www.lapublichealth.org

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

PHA1.2006 - SPANISH

No es la **gripe** común y corriente

Lo que las personas y las familias necesitan saber acerca de la

gripe pandémica

County of Los Angeles Public Health

La clave sobre las diferencias entre la gripe anual y la gripe pandémica

Gripe anual	Gripe pandémica
Se presenta cada año durante los meses de invierno.	Ha ocurrido tres veces (1918, 1957, 1968) en el siglo pasado, y puede acontecer en cualquier estación del año. Puede presentarse en "olas" de actividad gripal con meses de separación entre una y otra.
Afecta del 5 al 20 por ciento de la población de los Estados Unidos.	Los expertos predicen una tasa de infección del 25 al 50 por ciento de la población, dependiendo de la gravedad de la cepa viral.
La mayoría de la gente se recupera en una o dos semanas.	Se suele asociar con una gravedad superior de enfermedad y, en consecuencia, un mayor riesgo de muerte.
Las defunciones se limitan generalmente a los grupos "de riesgo", como son los ancianos (personas mayores de 65 años); los bebés (niños entre 6 y 23 meses); las personas con problemas médicos como enfermedades pulmonares, diabetes, cáncer y problemas renales o cardíacos; y las personas con una deficiencia en el sistema inmunológico.	Todos los grupos de cualquier edad tienen riesgo de infección, no sólo los grupos "de riesgo". Los adultos que en otras circunstancias estarían en buenas condiciones podrían tener un riesgo relativamente mayor, según los patrones de epidemias anteriores. Por ejemplo, los adultos menores de 35 años (un segmento clave de la fuerza laboral de los Estados Unidos) se vieron afectados de manera desproporcionada durante la pandemia de 1918.
La vacuna es efectiva porque la cepa viral en circulación cada invierno puede predecirse con bastante seguridad.	Al inicio de una pandemia, es posible que no se cuente con una vacuna contra la gripe pandémica. Las nuevas cepas virales deben identificarse con precisión, y la preparación de una vacuna eficaz puede tardar seis meses.
Generalmente, se pueden obtener medicamentos antivirales para quienes tienen un mayor riesgo de enfermedades graves.	El suministro de medicamentos antivirales puede estar limitado, y su eficacia sólo se conocerá en forma definitiva cuando la pandemia se presente.

El papel que desempeña el Departamento de Salud Pública del condado de Los Angeles

Durante una pandemia, las cosas cambiarán, y el Departamento de Salud Pública tendrá la responsabilidad de emitir órdenes (instrucciones) de salud al público. Será importante estar al tanto de las noticias y los consejos sobre cómo evitar enfermarse.

Para obtener más información: llame al Departamento de Salud Pública del condado de Los Angeles al (800) 427-8700, o visite www.lapublichealth.org

MEDIDAS QUE USTED Y SU FAMILIA PUEDEN TOMAR AHORA PARA PREPARARSE

Siga estos consejos para prevenir la propagación de la gripe y enseñe a sus hijos a hacer lo mismo.

- Lávese las manos con frecuencia. Eso ayuda a protegerlo a usted y a los demás contra los gérmenes. Si no hay agua y jabón, use geles o toallas desechables desinfectantes a base de alcohol para frotarse las manos.
- Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo. Si no tiene un pañuelo, use las mangas de su camisa para toser o estornudar, pero no las manos.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Si usted está enfermo, permanezca en casa y aléjese de otras personas tanto como le sea posible para protegerlos del contagio; descanse mucho y consulte a su médico.

Practique otros hábitos para una buena salud.

- Manténgase saludable: duerma mucho, haga ejercicio diariamente, controle el estrés, beba suficientes líquidos y coma una dieta balanceada.
- Evite fumar. El cigarro puede aumentar el riesgo de consecuencias graves si se contagia con la gripe.

Hable con su familia y seres queridos sobre los temas de salud importantes.

- Hable acerca de cómo y dónde serían atendidos sus seres queridos si se llegan a enfermar, y lo que se necesitaría para atenderlos en casa.
- Prepare un plan para que alguien cuide a los niños o personas con necesidades especiales si todos los adultos en el hogar están enfermos. ¿Hay otros parientes o vecinos que puedan hacerse cargo? Haga los planes ahora, y hable de ellos con todos los que necesiten saberlo.

Tenga a la mano el equivalente a dos semanas de suministros médicos y de salud para usted y su familia. Algunos ejemplos de suministros son:

- ☐ Jabón o desinfectante para manos sin agua a base de alcohol
- ☐ Medicamentos para la fiebre como acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno
- ☐ Jarabe para la tos
- ☐ Termómetro
- ☐ Líquidos con electrolitos como son Pedialyte y Gatorade, u otras soluciones orales para la rehidratación

Las soluciones orales para la rehidratación se administran a las personas que tienen diarrea, vómito o fiebre. Estas soluciones contienen agua y sales en proporciones específicas para el reabastecimiento de líquidos y electrolitos. Los productos orales para la rehidratación son fáciles de conseguir en la mayoría de las farmacias. Es importante empezar a administrar líquidos al principio de la enfermedad, y no esperar hasta que la situación se vuelva urgente.

Medicamentos recetados: Si usted o un miembro de su familia toma regularmente medicamentos recetados, hable con su médico y el plan del seguro acerca de tener suficientes medicamentos a la mano para varias semanas.

Esté preparado para una escasez de alimentos, agua y artículos de emergencia comunes en el hogar conservando un suministro de alimentos no perecederos como productos enlatados y cereales secos, agua, radios portátiles, baterías, linternas, bolsas de basura y abrelatas manuales.

- Prepárese para un cambio en la rutina diaria y haga planes de contingencia.
- Es posible que cierren las escuelas, de modo que debe considerar otras opciones para el cuidado de sus hijos.
- Dado que ir a trabajar puede ser difícil o imposible, hable con su empleador acerca de la posibilidad de trabajar a distancia o desde casa.
- Es posible que se interrumpan los servicios de transporte, así que considere el uso compartido de vehículos para ir a trabajar, a la escuela y al supermercado.
- También es posible que otros servicios públicos y comunitarios se interrumpan. Éstos pueden incluir los servicios proporcionados por hospitales y demás establecimientos de atención médica, bancos, tiendas, restaurantes, oficinas de gobierno y oficinas de correo. Piense en lo que usted y su familia podrían hacer si no cuentan con estos servicios.
- Conozca las políticas de su trabajo para ausencias por enfermedad, motivos familiares y médicos.
- Acuda a que le apliquen la vacuna anual de la gripe. Incluso las personas que no se encuentran en las categorías de alto riesgo deben vacunarse contra la gripe, si hay vacunas suficientes. Las personas con enfermedades subyacentes y toda persona mayor de 65 años deben recibir una dosis de vacuna neumocócica.
- **NO** vaya a trabajar, a la escuela ni a ningún lugar público si se enferma.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos ha preparado una lista de verificación completa para las personas y familias a fin de planificar en caso de una pandemia, y se encuentra en ***www.pandemicflu.gov.***

Prepare un plan de emergencia para la salud de su familia. Llene esta tabla y péguela en el refrigerador, en el tablero de anuncios de la familia o en otro lugar a la vista. Haga una copia y consérvela en un lugar seguro; recuerde indicar dónde está a las personas que deban saberlo.

CONTACTOS	NOMBRE/NÚMERO DE TELÉFONO
Contacto local para emergencias personales	
Contacto foráneo para emergencias	
Hospitales cercanos a: Trabajo Escuela Casa	
Médicos de la familia	
Farmacia	
Información de emergencia y contacto del empleador	
Información de emergencia y contacto de la escuela	
Organización religiosa/ espiritual	
Veterinario	
Departamento de Salud Pública local	