

INFLUENZA PANDÉMICA

INTRODUCCIÓN Y VISIÓN GENERAL

Una pandemia es el brote global de una enfermedad. Las pandemias se caracterizan por la aparición súbita de un patógeno extremadamente virulento con resultados potencialmente letales. A pesar de que las pandemias históricas fueron ocasionadas por una amplia variedad de enfermedades, hoy la influenza representa el riesgo más grande que podría alcanzar proporciones pandémicas.

La influenza pandémica difiere de la influenza estacional. Aunque la amenaza de una pandemia mundial de gripe es relativamente remota, la preparación es esencial para manejar la pandemia.

LA GRIPE PANDÉMICA Y SU COMUNIDAD

Al igual que con cualquier otro desastre que afecte a toda la comunidad, el paso más importante en la preparación contra la gripe pandémica es tener un plan integral. Las investigaciones y la experiencia han demostrado que la implementación de una estrategia comunitaria puede retrasar o reducir significativamente el impacto de una pandemia.

Su comunidad local debe trabajar para establecer un plan integral que debe ser puesto en práctica en caso de una pandemia. No obstante, las personas pueden ayudar preparándose en sus casas y sitios de trabajo.

EVALUAR LOS RIESGOS

Es casi imposible predecir con alguna certeza la probabilidad de que ocurra una influenza pandémica. Una percepción retrospectiva nos indica que es probable que ocurra una pandemia por lo menos una vez cada siglo, aunque los recientes avances en medicina podrían disminuir esa estadística en el futuro.

Sin tener en cuenta las probabilidades estadísticas, casi todas las fuentes competentes sugieren que la probabilidad práctica de que una gripe pandémica ocurra en el futuro se está acercando al 100 por ciento.

Históricamente, las pandemias suelen tener los efectos más grandes sobre los miembros de la sociedad que poseen sistemas inmunitarios débiles. Estos grupos incluyen:

- Niños pequeños
- Adultos con enfermedades autoinmunes
- Personas mayores

EQUIPO DE RESPUESTA A EMERGENCIAS COMUNITARIAS
INFLUENZA PANDÉMICA

La Gran pandemia de gripe de 1918 fue una excepción a esta regla general. En el evento de 1918, el virus fue más mortal en la población adulta joven. No hay una comprensión certera sobre por qué ocurrió así, pero sirve como un recordatorio pertinente de que una pandemia de gripe es impredecible, y puede afectar a cualquiera o a todos los individuos de un población.

El “Libro de Relatos sobre la Influenza Pandémica” es una serie de narraciones de los supervivientes, familias y amigos que experimentaron las pandemias de 1918 y 1957. Estas narraciones están disponibles en línea en www.pandemicflue.gov/storybook/introduction.

PREPARACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR

A pesar de que es relativamente poco probable, si ocurre una pandemia, las personas deben estar conscientes de esto y prepararse para sus efectos generalizados. Al igual que muchos desastres, una gripe pandémica puede alterar muchos aspectos de la sociedad y podría influenciar drásticamente sobre la forma en que funciona el mundo.

INTERRUPCIÓN DE LOS SERVICIOS ESENCIALES

Usted debe planificar tomando en cuenta la posibilidad de que se interrumpan los servicios normales. Estos servicios incluirían aquellos proporcionados por:

- Hospitales y otras instalaciones de asistencia sanitaria
- Bancos
- Restaurantes
- Oficinas del gobierno
- Compañías de teléfonos fijos y celulares
- Oficinas de correos

Por ejemplo:

- Las tiendas cerrarían o tendrían suministros limitados. ¡Asegúrese de tener listo su equipo de suministros para desastres!
- Los servicios de transporte estarían interrumpidos y usted no podría depender del transporte público. Planifique hacer pocas salidas y almacenar las provisiones esenciales.
- Las reuniones públicas, como los servicios religiosos y las reuniones de voluntarios, podrían ser canceladas. Prepare una lista de contactos, incluyendo llamadas en conferencia, cadenas telefónicas y listas de distribución de e-mails, para acceder o distribuir la información necesaria.
- La capacidad de viajar, incluso en auto si hay escasez de combustible, estaría limitada.

EQUIPO DE RESPUESTA A EMERGENCIAS COMUNITARIAS
INFLUENZA PANDÉMICA

- Usted no podría comunicarse con su familia y sus seres queridos. Usted también debe hablar con su familia sobre adónde irán los miembros de la familia y los seres queridos en una emergencia, y cómo recibirán los cuidados.
- En una pandemia, la enfermedad estaría tan generalizada que los cajeros automáticos y los bancos podrían estar cerrados. Mantenga una pequeña suma de dinero en efectivo o cheques de viajero en bajas denominaciones para usarlos con más facilidad.

ACCESO LIMITADO A LOS ALIMENTOS Y AL AGUA

En un ambiente de desastre, con frecuencia los alimentos y el agua son lo que más hace falta, y a menudo son las primeras provisiones que se agotan. En una pandemia esto no será diferente.

Para prepararse en el caso de que esté limitado el acceso al agua y a los alimentos frescos, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan guardar provisiones de alimentos no perecederos y agua para dos semanas, que esté disponible todo el tiempo.

Alimentos

- Almacene alimentos no perecederos para dos semanas.
 - Elija alimentos que no requieran refrigeración, preparación (incluyendo el uso de agua) o cocción.
- Asegúrese de incluir en la planificación la leche de fórmula para bebés y cualquier necesidad nutricional especial para los niños o las personas mayores.

Agua

- Almacene agua para dos semanas.
 - 1 galón de agua por persona y por día (2 cuartos para beber, 2 cuartos para preparar la comida/higiene), en envases plásticos limpios.
 - Evite usar envases que se descomponen o se rompen, como las botellas plásticas grandes de leche o las botellas de vidrio.

EQUIPO DE RESPUESTA A EMERGENCIAS COMUNITARIAS
INFLUENZA PANDÉMICA

LA PANDEMIA Y EL SITIO DE TRABAJO

Consejos para prepararse para una pandemia en su sitio de trabajo:

- Pregunte a su empleador cómo seguirán las actividades empresariales durante una pandemia.
 - Hable con su empleador sobre turnos escalonados o trabajar en casa.
 - Discuta sobre la posibilidad y necesidad de teletrabajo, tener acceso a redes remotas, y usar computadoras portátiles.
 - Hable sobre la posibilidad de una guardería en el sitio de trabajo, si es necesaria y todavía no está disponible.
- Discuta una posible flexibilidad en la política de permisos. Hable con su empleador sobre cuánto permiso puede usted tomar para cuidar de sí mismo o de un miembro de la familia.
- Planifique para una posible pérdida de ingresos si usted ya no puede trabajar o si la compañía para la cual usted trabaja cierra temporalmente.

PREPARACIÓN PARA LA PANDEMIA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS

Las instituciones educativas —incluyendo los establecimientos preescolares públicos y privados, guarderías, institutos profesionales, colegios y universidades— podrían cerrarse para limitar la propagación de la gripe en la comunidad y prevenir que los niños se enfermen. Otras actividades y servicios educativos podrían interrumpirse o cancelarse, incluyendo: clubes, deportes/eventos deportivos, actividades musicales, y comidas en las instituciones educativas. Es probable que el cierre de las instituciones educativas ocurra a principios de la pandemia y con poca antelación.

Cómo prepararse para el cierre prolongado de las instituciones educativas:

- Hable con los profesores, administradores y asociaciones de maestros y padres, sobre el plan de la escuela contra la pandemia, y ofrezca su ayuda.
- Planifique ahora para que los niños permanezcan en casa por largos períodos de tiempo, pues el cierre de las escuelas puede ocurrir conjuntamente con las restricciones a las reuniones públicas, como las que se dan en los centros comerciales y en los cines.
- Planifique actividades y ejercicios de aprendizaje que sus niños podrían hacer en casa. Tenga a mano materiales de aprendizaje como libros, útiles escolares, actividades educativas en la computadora y películas.

- Hable con los profesores, administradores y asociaciones de maestros y padres, sobre las posibles actividades, lecciones y ejercicios que los niños podrían hacer en casa si se cierra la escuela. Esto podría incluir cursos de educación continua por televisión o Internet.
- Planifique el entretenimiento y las actividades recreativas que sus niños podrían hacer en casa. Tenga a mano materiales como libros de lectura, libros para colorear y juegos para que los usen los niños.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

La mejor forma de prevenir y mitigar un brote de gripe pandémica es permanecer sano y estar preparado. El tema anterior trató sobre la forma en que las personas deben prepararse para la posibilidad de una pandemia. Este tema tratará sobre las formas de permanecer sano.

Estos pasos pueden ayudar a prevenir la propagación de las enfermedades respiratorias como la gripe:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Tire a la basura el pañuelo de papel inmediatamente después de usarlo.
- Lávese con frecuencia las manos con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Si no hay agua cerca, use un desinfectante de manos con alcohol (60-95%).
- Evite el contacto cercano con las personas enfermas. Si usted está enfermo, mantenga su distancia con otros para evitar que ellos también se enfermen.
- Si tiene gripe, permanezca en casa y no vaya al trabajo, a la escuela o a reuniones sociales. De esta forma usted ayudará a prevenir que otros contraigan su enfermedad.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca. A menudo los gérmenes se propagan de esta manera.

EQUIPO DE RESPUESTA A EMERGENCIAS COMUNITARIAS
INFLUENZA PANDÉMICA

VACUNACIÓN

Las vacunas se utilizan para impedir que la gente contraiga un virus, una vez que una amenaza en particular ha sido identificada.

- Después de que una persona ha sido infectada por un virus, por lo general la vacuna no ayuda a combatirlo.
- Desafortunadamente, no se puede producir una vacuna específica contra la influenza pandémica hasta que aparezca y sea identificado el virus particular de dicha pandemia.
- Una vez que ha sido identificado el virus de la influenza pandémica, tomará de 4 a 6 meses desarrollar, probar y empezar a producir una vacuna.

Las existencias de la vacuna pandémica serán limitadas, especialmente en las primeras etapas de la pandemia.

- Se están haciendo esfuerzos para incrementar la capacidad de producción de vacunas en Estados Unidos, para que así el suministro de vacunas esté disponible más fácilmente.
- Además, se están adelantando investigaciones para desarrollar nuevas formas de producir vacunas más rápidamente.

Aunque será una realidad en el futuro, una vacuna que sea el remedio universal para la influenza pandémica todavía tardará muchos años en aparecer.

MEDICAMENTOS ANTIVIRALES

La Administración Federal de Medicamentos y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) ha aprobado varios medicamentos antivirales para tratar la influenza estacional.

- Dichos medicamentos pueden ser eficaces para mitigar el impacto y la propagación de un virus de la influenza pandémica.
- Teniendo poco conocimiento sobre la forma que tendrá y cómo actuará el virus de la influenza pandémica, es difícil predecir el éxito del uso de estos antivirales.
- Los médicos y los expertos en la comunidad advierten que sus efectos serán de moderados a mínimos.

Actualmente estos antivirales sólo están disponibles mediante receta médica.

EQUIPO DE RESPUESTA A EMERGENCIAS COMUNITARIAS
INFLUENZA PANDÉMICA

OBTENGA INFORMACIÓN Y PERMANEZCA INFORMADO

Conocer la realidad de los hechos es la mejor preparación. Identificar las fuentes con las cuales puede contar para obtener información confiable. Si ocurre una pandemia, tener información exacta y confiable será fundamental.

- Información confiable, exacta y oportuna se puede obtener en www.pandemicflu.gov.
- Otra fuente de información sobre la influenza pandémica es la Línea Directa 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC).
- Busque información en los sitios web del gobierno local y estatal. Los enlaces para cada departamento estatal de salud pública están disponibles en www.pandemicflu.gov.
- Escuche las radios nacionales y locales, mire los reportes noticiosos en televisión, y lea los periódicos y otras fuentes de información impresa y en la web.
- Hable con sus proveedores locales de asistencia sanitaria y con los funcionarios de salud pública.

[Esta página ha sido dejada intencionalmente en blanco]