



The Englewood Health Watch

El Observador de Salud de Englewood

Boletín de noticias publicado por el Departamento de Salud

Nelson Xavier Cruz, MS, MBA
Director, Servicios de Salud/Oficial de Salud



Vol 2 No 3

Enero / Febrero de 2009

La Influenza (también llamada gripe o gripa)

La enfermedad

La gripe es una infección respiratoria contagiosa causada por el virus de la influenza. La enfermedad se puede manifestar de forma leve a severa, y en ocasiones puede causar hasta la muerte. De acuerdo al Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, en los Estados Unidos, un promedio de 5% a 20% de la población contrae la gripe; 200.000 son hospitalizados por complicaciones relacionadas, y otros 36.000 mueren.

¿Quién está en riesgo?

Las personas de edad avanzada, los niños, las personas con estados de salud críticos tales como: la diabetes, el asma, la enfermedad del corazón.

Señales y síntomas

Normalmente se presenta fiebre alta, dolor de cabeza, cansancio extremo, tos seca, garganta irritada, nariz tapada o que moquea, dolor en los músculos, malestares estomacales (náusea, vómito, diarrea).

Tipos de Virus de Influenza

Hay tres tipos de virus de Influenza: A, B, y C. Los tipos A y B causan epidemias, casi siempre durante las temporadas de invierno, en los Estados Unidos. El tipo C se manifiesta de forma leve y no produce epidemia. La Influenza A se divide en dos subtipos: H1N1 y H3N2. La Influenza B no se divide en ningún subtipo, pero sí se descompone en diferentes variedades. La vacuna contra la gripe está hecha de subtipos de Influenza A (H1N1), A (H3N2), y variedades de la Influenza B.

¿Cómo se propaga la gripe?

Ocurre mayormente de persona a persona, por medio de la tos y el estornudo. Las personas se pueden infectar cuando entran en contacto con cosas que tengan el virus de la gripe y luego se tocan la boca o la nariz.

Complicaciones

Infección del oído, infección de los senos paranasales (sinusitis), deshidratación, neumonía, y el empeoramiento de condiciones médicas crónicas.

Prevención

- * Vacuna contra la gripe
- * Vacuna contra la gripe en atomizador nasal

La vacunación contra la gripe debe empezar en septiembre y continuar durante toda la temporada de Influenza, incluyendo a enero y hasta después.

¿Quiénes se deben de vacunar?

Los niños de entre 6 meses y 19 años de edad, las mujeres en embarazo, personas de 50 años de edad y mayores, personas de cualquier edad con condiciones médicas crónicas, personas que vivan en hogares de cuidados a largo plazo, trabajadores al cuidado de la salud, personas que cuidan en el hogar a niños menores de 6 meses de edad, y los familiares y conocidos que estén en contacto con miembros de la familia que tengan un alto riesgo de sufrir complicaciones por la gripe.

Prepárese para el invierno

El Departamento de Salud de la ciudad de Englewood exhorta a sus residentes a prepararse ante el clima de invierno. Sea un caso de frío extremo, nieves altas, o una tormenta de hielo, es mejor estar preparado. Todas estas situaciones pudieran representarse inesperadamente y ser un impedimento para ir a la tienda o al mercado. Si sigue estos consejos simples en caso de emergencias invernales puede ayudar a su familia a evitar accidentes o complicaciones durante este invierno:

- * Mantenga disponible suficiente comida para suplirse varios días. Asegúrese de incluir alimentos que no necesiten cocinarse o refrigerarse, tales como pan, galletas, cereales, comidas enlatadas y frutas secas; también, si tiene niños, comida para bebé y formulas.
- * Mantenga agua en contenedores limpios o compre agua embotellada por si la tubería de la casa se congela y revienta.
- * Mantenga aquellas medicinas que algunos en la familia puedan necesitar.
- * Mantenga una forma alterna de proveer calefacción, tal como leña seca para la chimenea o la hornilla, o kerosén para un calentador de kerosén.
- * Mantenga cobijas, fósforos, un botiquín de primeros auxilios, una linterna, un radio a pilas, pilas de repuesto, un extinguidor de incendio multi-uso con químico seco, y un abrelatas manual.

También es aconsejable tener a mano una pala para la nieve y sal en roca.

Cáncer cervical

Las cinco principales clases de cánceres que afectan el aparato reproductor de las mujeres son: el cervical, el de ovarios, el uterino, el de vagina y el de vulva. Todos los cánceres cervicales son producidos por el virus del Papiloma humano (HPV, siglas en inglés), un virus que se puede transmitir de persona a persona durante el acto sexual. El HPV es la causa principal de cáncer cervical. Aunque muchas mujeres tengan la infección del HPV, muy pocas desarrollarán el cáncer cervical.

¿Quiénes desarrollarán el cáncer cervical?

Todas las mujeres corren el riesgo de contraer el cáncer cervical. Cualquier mujer que ha tenido relaciones sexuales puede contraer el cáncer cervical. Esto ocurre más a menudo en mujeres mayores de 30 años de edad.

Factores de riesgo

- * La falta de exámenes regulares de citología vaginal (prueba de Papanicolaou).
- * Interrumpir las visitas al médico después de que los resultados de los exámenes de citología demostraron no ser normales.
- * Tener una condición que debilite el sistema inmunológico (VIH/SIDA).
- * Fumar

Señales y síntomas

Al principio, no hay señales ni síntomas. Sin embargo, el cáncer cervical avanzado puede causar sangrado y descarga vaginal. Sangrar después del acto sexual es común. Las causas de estos síntomas pueden ser otras; la única manera de saber es consultando a su médico.

Estadísticas

Durante los últimos 40 años, el número de casos nuevos de cáncer cervical (su incidencia), y el número de muertes, han disminuido considerablemente. Esto se debe a los exámenes regulares de citología cervical (Papanicolaou), los cuales pueden detectar condiciones previas al desarrollo del cáncer.

La incidencia de cáncer cervical es mayor entre las mujeres hispanas y afro-americanas. Al rededor de 10.800 casos nuevos relacionados al cáncer cervical por el HPV (virus de Papiloma humano) se diagnostican cada año en los Estados Unidos – en el 2004, 3.850 mujeres murieron de esta enfermedad.

Prevención

Exámenes de cáncer cervical: la prueba de citología cervical (Papanicolaou) y el examen del HPV. Se le recomienda a todas la mujeres la prueba de citología cervical. Se debe de hacer con regularidad para poder detectar a tiempo cambios en cualquier estado conducente al cáncer. No fume. Use profilácticos (condones) durante las relaciones sexuales. Limite el número de compañeros con quienes comparte relaciones sexuales.

Si sus recursos son bajos o no tiene un seguro de salud que la cubra, puede recibir gratuitamente, o a bajo costo, pruebas de citología cervical a través del programa: National Breast and Cervical Cancer Early Detection Program.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (CDC). www.cdc.gov

Practique una buena higiene en el gimnasio

¿Fue su resolución para el año nuevo ir al gimnasio más frecuentemente? Si fue así, ¡felicidades!. Ahora tome su recién captada apreciación por la salud un paso más allá, protegiéndose de contraer una infección de estafilococos" mientras se ejercita. El estafilococo "S. aureus" es una bacteria que puede causar varias enfermedades como resultado de una infección en los tejidos del cuerpo. La buena higiene es la mejor defensa para prevenir una infección por estafilococos. El Centro de Control y Prevención de Enfermedades recomienda lo siguiente para prevenir la transmisión del estafilococo en el gimnasio:

- * Lavarse las manos a menudo y bañarse al terminar de hacer ejercicios.
- * Cubrir la piel cortada o raspada con vendas limpias y secas.
- * Evitar el compartir las toallas o las rasuradoras.
- * Usar un aislante entre su piel y la máquina de hacer ejercicios.
- * Usar toallitas húmedas con alcohol para limpiar el equipo antes y después de usarlo.

Para mayor información, por favor llame a la unidad de Enfermería al 201-871-6511 o de Educación al 201-871-6508.

Gatos callejeros

Cada año, en todo el país, se les efectúa la eutanasia a millones de gatos por falta de hogar o por falta de espacio en los refugios para animales. En el pasado, el Departamento de Salud de la ciudad de Englewood, para responder a la mayoría de las quejas relacionadas a los gatos callejeros, atrapaba y entregaba estos gatos al refugio de animales del condado de Bergen.

Al final estos gatos, en su gran mayoría, pasaban por la eutanasia, luego de permanecer en el refugio por un período de dos semanas.

Esta práctica inhumana e ineficaz fue tan solo una solución temporal al problema. Al poco tiempo otros gatos invadieron el área, se reprodujeron y el ciclo se repitió.

El Departamento de Salud de la ciudad de Englewood y el refugio para animales del condado de Bergen se han asociado recientemente para insertar nuevas colonias de gatos. Esto eliminaría la necesidad de atrapar a los gatos y hacerles la eutanasia. En cambio, se atraparía a los gatos, se les vacunaría, se les castraría y luego se pondrían en libertad. Este programa, conocido por sus siglas en inglés como TNR (Trap, Neuter & Release), atrapar, castrar y liberar, ayuda a asegurar que estos gatos sean vacunados contra la rabia y castrados, para controlar así el número de gatos callejeros en un área dada. Se decidirá, caso por caso, los lugares donde se formarán las colonias de gatos. Para mayor información sobre el programa TNR, comuníquese con Matthew Traudt al (201) 871-6517.

Clínica de la Rabia

Se aplicarán las vacunas gratuitas contra la rabia a su mascota el sábado, 21 de febrero de 12:00 p.m. a 3:00 p.m. en el edificio de la Corte Municipal.

El día de recuperación, en caso de que el clima lo impida, en que se aplicarán las vacunas será el sábado, 28 de febrero (a las mismas horas).

En caso de no tener la licencia para el 2009, obtenga una pues esta es requerida por el Departamento de Salud.

Por favor, verifique que la fecha de expiración de la vacuna contra la rabia, en el aviso de renovación, no se haya vencido. Si se ha vencido, renueve; de lo contrario, devuelva el aviso de renovación con el pago indicado.

Nuevo estatuto estatal sobre “debarked dogs”, perros cuyo ladrido se ha reducido con cirugía.

De acuerdo con la ordenanza del estado de New Jersey capítulo 102, C:4:19-42

5.c. El secretario municipal u otro funcionario designado por la junta de gobierno de cualquier municipio para otorgar licencias para perros, por medio de la presente puede, por petición de cualquier agente de policía o agente municipal de control de animales, dar a conocer el nombre y la dirección de cualquier persona que indique en la solicitud para la licencia de perro, la posesión de un perro que ha sido silenciado quirúrgicamente.

6. El dueño o guardián de un perro que ha sido silenciado quirúrgicamente deberá informar al posible dueño, previo a la venta o donación del perro, que el perro fue silenciado quirúrgicamente (o “debarked”, en inglés). La persona que viole esta sección del estatuto será culpable de una falta menor por conducta desordenada.

Se le puede requerir al Departamento de Salud que provea a la policía o a los agentes de control de animales un informe el cual señale a los perros silenciados.

Los dueños de perros deben indicar, en las solicitudes nuevas o de renovación, si el perro cuya licencia se solicita, fue quirúrgicamente silenciado. Las palabras “DEBARKED DOG” aparecerán ahora en la licencia y en las solicitudes de renovación de la licencia.

Enero es el mes de conciencia del Radón

De acuerdo al departamento de protección ambiental de NJ (NJDEP, siglas en inglés), el Radón es un gas radiactivo, el cual ha sido siempre parte de nuestro ambiente. Sale de la descomposición del uranio que se produce naturalmente en el suelo y las rocas. Es invisible, inodoro e insípido, y sólo se puede detectar con pruebas especializadas. El Radón se cuela en las casas a través de las aberturas y grietas en los cimientos, pequeñas aberturas en las tuberías y los huecos de drenaje.

El Radón y sus derivados despiden energía radioactiva que puede dañar el tejido pulmonar. Mientras más expuesto esté al gas de Radón, mayor es el riesgo de desarrollar eventualmente cáncer al pulmón. El Radón es la segunda causa principal de cáncer pulmonar en los Estados Unidos, produciendo entre 15,000 a 22,000 muertes cada año y es la causa principal de cáncer pulmonar entre las personas que no fuman.

Hacer pruebas en su casa para detectar el Radón es fácil y las casas con altos niveles de Radón tienen arreglo (se puede mitigar). El NJDEP recomienda que todas las casas sean probadas para detectar el Radón. El DEP y el EPA, ambos recomiendan que usted se movilice en aplacar el Radón, si los resultados indican niveles de Radón de 4.0pCi/L o más.

Los dueños de casa pueden hacer ellos mismo las pruebas para detectar el Radón o contratar los servicios de una compañía certificada en New Jersey para medir los niveles de Radón.

Los kits de prueba los puede hallar en su ferretería local. Por favor siga las instrucciones de prueba completamente y llene el formulario que acompaña al aparato de prueba. Una lista de compañías certificadas, que incluye a compañías que le pueden enviar por correo una prueba que puede realizar usted mismo, está disponible por la línea telefónica del programa de información sobre el Radón del NJDEP, (800) 648-0394, ó en el sitio web, www.njradon.org.

****Por favor, tenga en cuenta lo siguiente:****

¡Pruebe su casa hoy! Los kits gratuitos para detectar el Radón están disponibles a los primeros que los pidan, mientras alcance el suministro, desde el 1 de enero de 2009 en el Departamento de Salubridad del condado de Bergen, en el 327 East Ridgewood Avenue, Room 103A, En Paramus, NJ, para mayor información llame al (201) 634-2803.

Febrero es el Mes de la salud dental

Las revisiones dentales para los niños se han acordado en el calendario por el Departamento de Salud de la siguiente manera:

Jueves, 26 de febrero a las 9:00 a.m.

Vincent K. Tibbs, 183 William St.

Edad: 2 a 5 años

Miércoles, 4 de marzo de 4:00 p.m. a 7:00 p.m.

Department of Health, 73 S. Van Brunt St.

Edad: 17 años y menores

Jueves, 5 de marzo a las 9:00 a.m.

Bergen Family Center, 44 Armory St.

Edad: 2 a 5 años

Si desea recibir su boletín de noticias por correo electrónico en vez del correo regular, o si se muda o cambia su correo electrónico, por favor llámenos por teléfono al (201) 871-6505 ó por correo electrónico a dgreene@cityofenglewood.org

El Englewood Health Watch/El Observador de Salud de Englewood no tiene derechos de copia de este boletín de noticias. Una o todas sus partes pueden ser reproducidas sin permiso. Sin embargo, se agradecería un reconocimiento de la fuente. La referencia a cualquier sitio en la internet se proporciona como un servicio a los lectores de Health Watch/El Observador de Salud de Englewood y no constituye ni implica el endorso de estas organizaciones o de sus programas por el Departamento de Salud de Englewood. El Departamento de Salud de Englewood no es responsable por el contenido de las paginas encontradas en estos sitios.