



The Englewood Health Watch

El Observador de Salud de Englewood

a Newsletter Published by the Englewood Department of Health

Nelson Xavier Cruz, MS, MBA
Director, Health Services / Health Officer



Vol 4 No 1

Otoño de 2010

Septiembre / Octubre / Noviembre

Cómo descongelar sin peligro el pavo para las fiestas

Tan pronto llegue a casa del mercado, ponga el pavo en el congelador. Cuando llegue el momento de descongelar el pavo para su cena festiva, no debe hacerlo en el porche, ni en el baúl del carro, ni en el sótano, ni en el mostrador de la cocina. Un pavo congelado estará seguro indefinidamente mientras se mantenga congelado, pero tan pronto comience a descongelarse, las bacterias que estaban presentes cuando el pavo fue congelado comenzarán a multiplicarse de nuevo.

Cuando el pavo se descongela incorrectamente, su interior se mantiene congelado mientras que su superficie alcanza temperaturas que aumentan el peligro de que las bacterias se proliferen.

Hay tres maneras seguras de descongelar un pavo:

1. En el refrigerador. Para descongelar el pavo dentro del refrigerador prepárese con antelación. Por cada 5 libras de pavo, permita que éste se descongele por un periodo de 24 horas a 41°F. Los siguientes son ejemplos de tiempos de descongelado seguros.

8-12 libras ----- 1-2 días

12-16 libras ----- 2-3 días

16-20 libras ----- 3-4 días

20-24 libras ----- 4-5 días

2. En el Microondas. Siga las recomendaciones del fabricante del microondas para descongelar el pavo y prepárese para cocinar el pavo inmediatamente después de descongelarlo de esta manera.

3. Descongelar en agua fría. Por cada libra de pavo, permita 30 minutos de descongelación cuando use agua fría. Mantenga el pavo en su empaque a prueba de goteo y sumérgalo en agua fría. Cambie el agua cada 30 minutos hasta que el pavo se haya descongelado. Los tiempos de descongelación típicos usando este método serían:

8-12 libras ----- 4-6 horas

12-16 libras ----- 6-8 horas

16-20 libras ----- 8-10 horas

20-24 libras ----- 10-12 horas

Que tenga una segura y saludable cena festiva.

La Verdad sobre EDRM (MRSA en Inglés)

La verdad sobre el Estafilococo Dorado Resistente a la Meticilina (EDRM) le sorprenderá. EDRM es un tipo de bacteria que causa infecciones de la piel y también de otros tipos. Llamada también "la superbacteria", EDRM es resistente a algunos antibióticos, pero muchos otros antibióticos aún son efectivos. Muchas veces no hay necesidad de usar los antibióticos pues los médicos son capaces de curar las infecciones de la piel tan solo con drenarlas. Debido al aumento de las infecciones de la piel, causadas por el EDRM, el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC en Inglés) lanzó una nueva campaña para educar a las familias sobre EDRM. Aunque muchas de estas infecciones de la piel son leves, algunas infecciones pueden poner en peligro la vida. Los siguientes pasos simples le pueden ayudar a usted y a su familia a protegerse de las infecciones del EDRM.

1er Paso: Reconozca las señales y los síntomas del EDRM y busque tratamiento prontamente. El EDRM aparece normalmente como un bulto o área infectada en la piel, de color rojizo, inflamada, dolorosa, tibia al tacto o llena de pus u otro drenaje. Es de suma importancia que se

comunique con su médico, si estos síntomas están acompañados de fiebre.

2do paso: Mantenga las cortadas y raspaduras limpias y cubiertas. Esto ayudará a evitar que otros se contaminen con la bacteria. Si piensa que el área del síntoma está infectada, comuníquese con su médico y siga sus instrucciones para el cuidado correcto de la infección. Asegúrese de botar en la basura los vendajes usados.

3er paso: Promueva la buena higiene, lavándose las manos regularmente. Las bacterias y otros gérmenes se pasan de persona a persona por el contacto directo y mayormente por las manos. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón ó con limpiadores a base de alcohol, sobretodo después de cambiar una venda o de tocar la piel infectada.

4to paso: Evite compartir los artículos personales como toallas, rasuradoras o ropas que puedan haber estado en contacto con la piel infectada o con los vendajes sucios. Lave las sábanas, toallas y ropa con agua y detergente. La temperatura del agua para lavar la ropa dependerá del tipo de tela de las prendas.

En general, lave y seque la ropa usando las temperaturas más altas que se recomiende en la etiqueta de la prenda. Use una secadora de ropa para secar la ropa completamente. Para mayor información, visite la página de internet www.cdc.gov/MRSA.

Monóxido de Carbono

El monóxido de carbono se conoce como el "asesino silencioso". Es difícil detectarlo ya que es incoloro, inodoro y no tiene sabor. Debido a que no se puede ver, saborear u oler, el monóxido de carbono puede matarlo sin que usted llegue a percatarse de su presencia. Al acercarse el invierno, los expertos están advirtiendo a los residentes que busquen los servicios de un profesional para que inspeccione las calderas de calefacción. La falta de mantenimiento de las calderas de calefacción es la causa principal de envenenamiento por monóxido de carbono. Cualquier aparato, vehículo o herramienta que use combustible tiene el potencial de producir niveles peligrosos de gas de monóxido de carbono.

Como ejemplo de artefactos de uso común que producen monóxido de carbono en el hogar, o en su entorno, tenemos las calderas para calefacción a base de combustible, calentadores de agua a base de gas, chimeneas y estufas de leña, estufas de gas, secadoras de gas, parrillas de carbón, podadoras de césped, los quitanieves y otros equipos (no eléctricos) y automóviles. Existen detectores de monóxido de carbono fáciles de instalar en el hogar. La mayoría se pueden conectar al tomacorriente o usan baterías. Un detector le advertirá de escapes de monóxido de carbono en su hogar. Los síntomas por envenenamiento de monóxido de carbono incluyen:

- * Síntomas similares a los de la gripe
- * Dolor de cabeza
- * Mareo
- * Debilidad o movimientos torpes
- * Visión borrosa
- * Fatiga
- * Pérdida del conocimiento

Si tiene un detector de monóxido de carbono y su alarma se prende, recuerde lo siguiente:

- Considere la alarma como real; no la ignore.
- Salga de la casa inmediatamente
- Deje la puerta abierta al salir

- Llame al departamento de bomberos desde la casa de un vecino.

- Busque ayuda médica.

- No regrese a la casa hasta ser inspeccionada por un profesional.

Gran Avance en la cura del SIDA

Durante la semana del 18 al 23 de julio, se cumplió la decimoctava Conferencia Internacional sobre el SIDA, la cual se llevó a cabo este año en Viena, una ciudad que jugó un papel importante en la unión entre Europa Oriental y Europa Occidental. La Conferencia SIDA 2010 trató de promover la excelencia científica y la investigación, alentar acciones colectivas e individuales, fomentar el diálogo multisectorial y el debate constructivo. Las sesiones se enfocaron en los temas más recientes en la ciencia sobre el SIDA, normas y práctica, descubrimientos claves de investigación, lecciones aprendidas, las mejores prácticas, y la identificación de puntos nulos o brechas en el conocimiento.

El lunes 19 de julio, un equipo de esposos Sudafricanos, los profesores, Salim y Quarraisha Abdool Karim, presentaron un estudio que demostraba la efectividad de un gel vaginal anti-SIDA. Este paso gigantesco en el tratamiento del SIDA lo condujo la Universidad de KwaZulu-Natal en Sudáfrica. El gel anti-retroviral reduce el índice de incidencia del SIDA en un 39% del total, pero hasta un 54% entre las mujeres que siguieron el plan al pie de la letra en las pruebas clínicas. Podría salvar a más de 800.000 vidas y prevenir 1,3 millones de infecciones nuevas del SIDA durante las próximas 2 décadas en Sudáfrica solamente.

La prueba clínica se llevó a cabo en Sudáfrica y en ella participaron 900 mujeres. La droga que compone al gel, "Tenofovir", cuyo nombre comercial es Viread, pertenece a la clase de drogas anti-retrovirales que se conocen como Inhibidores de la Reverso Transcriptasa Nucleótida Análoga (nRTRIs, siglas en Inglés), las cuales bloquean la reverso transcriptasa, una encima crucial en la producción viral de las personas infectadas con SIDA.

Tenofovir es una droga anti-retroviral que se utiliza en el tratamiento de personas que han sido infectadas con SIDA. El gel debe aplicarse hasta 12 horas antes del acto sexual y poco tiempo después del mismo para que sea al máximo efectiva. La Alianza Internacional Por Los Microbicidas, una de las organizaciones sin ánimo de lucro que tienen la licencia para producir Tenofovir, estima que el costo de producir una sola dosis ¡será de menos de un dólar!

Un científico con alto rango en la institución de investigaciones CAPRISA y coautor de estudios, el profesor Quarraisha Abdool Karim, dijo: "este nuevo tratamiento tiene la posibilidad de cambiar el curso de la epidemia del SIDA, especialmente en Sudáfrica, donde las mujeres jóvenes sufren lo peor de esta devastadora enfermedad". Esta nueva herramienta permite que las mujeres tomen el control. No es 100% efectiva y debe de usarse en combinación con otras medidas preventivas, tales como los condones, para ser totalmente efectiva.

Este descubrimiento tiene la posibilidad de cambiar el curso de la pandemia del SIDA. Los resultados deben de validarse en pruebas de una tercera fase clínica más amplia, que trate el proceso de evaluación de la efectividad y seguridad de este nuevo medicamento.

La Tos Ferina / La Epidemia de Pertussis

El Lunes 19 de julio, oficiales públicos en California informaron a la población sobre una epidemia en ese estado, urgiendo a las personas de edad avanzada, niños y mujeres en embarazo, a que se vacunen contra la Tos Ferina (Whooping cough, en Inglés). Hasta el 16 de julio, se había informado de 289 casos durante todo el año, comparado con 156 casos durante el año anterior.

La Tos Ferina es una enfermedad del conducto respiratorio superior, altamente contagiosa, causada por la bacteria Bortedella Pertussis. Desde los 1980, ha habido un incremento en el número de casos de Tos Ferina en los Estados Unidos, especialmente entres adolescentes de 10 a 19 años de edad y bebés de menos de 6 meses de edad.

Síntomas

La Bortedella Pertussis causa una enfermedad respiratoria grave en los bebés, niños y adultos. La enfermedad comienza como un simple resfriado con la nariz que moquea, congestión nasal, estornudo, fiebre, y una tos seca durante la noche. Después de 1 a 2 semanas, la tos en los niños con esta enfermedad se vuelve más intensa con episodios de tos rápida y consecutiva, seguida de un chillido agudo al respirar (whoop, término en Inglés).

Trasmisión

La Bortedella Pertussis se trasmite normalmente a través de gotitas nasales de aerosol al toser o estornudar. La personas inhalan la bacteria del ambiente si se hayan muy cerca de la persona infectada con esta enfermedad.

Prevención

La mejor manera de prevenir la Tos Ferina es aplicar la vacuna DtaP (Difteria, Tétano, Tos Ferina) a los 2, 4 y 6 meses de edad, respectivamente. Se necesitan 3 dosis para asegurar la inmunidad adecuadamente, aunque una o dos dosis darán cierta protección contra la enfermedad. Los padres deben asegurarse de que sus niños reciban las dosis recomendadas de la vacuna a tiempo.

Los refuerzos de la vacuna contra el Tétano, la Difteria y la Tos Ferina para adolescentes y adultos se llama Tdap. Se recomienda aplicarla a todos los niños antes de entrar a la adolescencia, cuando se hagan su examen médico regular, a los 11 o 12 años de edad. Los adultos que no recibieron la vacuna Tdap antes de su adolescencia o durante ella, deberían recibir una dosis de Tdap en vez de un refuerzo de Td (Tétano y Difteria). Las mujeres en embarazo que no hayan sido vacunadas previamente deberían recibir una dosis de la vacuna Tdap luego de dar a luz y antes de dejar el hospital o clínica de parto.

Fuente: www.cdc.gov

De Regreso al Colegio

No tardaremos mucho en ver los buses amarillos en nuestros vecindarios; una señal definitiva de que el verano está próximo a terminarse. El departamento de salud de Englewood quiere recordarle a los padres de familia que se aseguren de que sus niños estén preparados para regresar al colegio. Hay algunas cosas que los padres pueden hacer para asegurarles una buena condición física y emocional para el inicio de sus clases.

HAGA QUE SU HIJO RECIBA UNA PRUEBA DE LA VISTA. Es importante hacerles esta prueba ya que los niños pueden no darse cuenta de que están perdiendo la visión. Asegúrese de que la receta de su hijo esté al día.

HAGA QUE SU HIJO RECIBA UNA PRUEBA DE AUDICIÓN. Muchos niños en edad escolar no han recibido esta prueba. Si su hijo mira la televisión o escucha música con el volumen muy alto, puede indicar que su hijo está perdiendo la audición.

¿ES SU HIJO INQUIETO O NERVIOSO? Muchos niños son un poco nerviosos al principio. Les toma un poco de tiempo acoplarse a la rutina de las cosas. Es importante asegurarle a su niño constantemente que todo saldrá bien.

COMIENCE EL DÍA CON UN DESAYUNO NUTRITIVO PARA SU HIJO. Los niños que desayunan están más atentos en clase.

¿ESTÁN AL DÍA LAS VACUNAS DE SU HIJO? Este es el momento perfecto para revisar el historial de vacunas de su hijo. Asegúrese de que su hijo tenga las vacunas requeridas antes de empezar la escuela. Lo último que usted querría es que su hijo pierda días de clase por algo que pudo haber prevenido. Para mayor información sobre estos servicios e inmunizaciones, comuníquese con la clínica de salud infantil (Child Health Clinic) en el departamento de salud pública de Englewood, a los teléfonos 201-568-3450 o al 201-871-6511.

El Englewood Health Watch/El Observador de Salud de Englewood no tiene derechos de reproducción. Cualquier parte ó todas sus partes se pueden reproducir sin previo permiso. Sin embargo, se agradecerá el reconocimiento a la fuente. Las referencias a cualquier sitio del Internet se proveen como un servicio a los lectores del Englewood Health Watch/El Observador de Salud de Englewood, sin que esto constituya o implique un endoso a estas organizaciones o a sus programas por parte del Departamento de Salud de Englewood. El Departamento de Salud de Englewood no es responsable del contenido de las páginas que estos sitios presentan.