



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 5

Mayo / Junio de 2009

Renovaciones al Departamento de Salud

Las instalaciones del Departamento de Salud de Englewood están en proceso de renovación; se espera que este cambio aumente la conveniencia y seguridad de sus clientes y empleados. El área de Estadísticas Vitales y Licencias está siendo remodelada completamente, cumpliendo con los mandatos Federales para asegurar la confidencialidad, privacidad y seguridad de la información.

Al ser esta área la puerta de entrada al Departamento de Salud, las renovaciones mejorarán la función general y estética del departamento. Las instalaciones actuales del Departamento se construyeron en los 1970 y en la actualidad da empleo a 13 personas.

Los funcionarios de la Salud informaron que las renovaciones a las instalaciones del 73 South Van Brunt street, específicamente la oficina frontal y el área de servicio al cliente, comenzaron el jueves 16 de abril. Los servicios del Departamento continuarán, mientras se efectúan los trabajos de renovación, usando la entrada del área de Enfermería. Los servicios de Estadísticas Vitales y licencias, al igual que sus empleados, se han mudado al área de Enfermería para servir al público durante este periodo. Se anticipa una duración del proyecto de ocho semanas y su terminación estaba programada para mediados de junio.

El Director/Funcionario de Salud, el señor Nelson Xavier Cruz, dijo que: "La oficina frontal ha sido rediseñada para facilitar el acceso a los clientes y obtener los servicios que ellos necesitan, a la vez que mejorará el espacio de trabajo para los empleados." "Tenemos un mostrador bien grande con espacio muy reducido y actualmente no existe privacidad en el área de recepción cuando se hacen las entrevistas a los clientes.

Este cambio nos permitirá servir mejor a nuestros clientes y hacer mejor uso del espacio limitado que existe. "También, como parte de la renovación de la oficina frontal," dijo el señor Cruz, "a los empleados de Estadísticas Vitales se les proveerá con estaciones de trabajo para mejorar el volumen de trabajo y su procesamiento, lo cual ahorrará tiempo y dinero."

Aunque la mayoría de los servicios continuarán durante esta fase, el señor Cruz ha pedido paciencia durante estos cambios tan necesarios. Debido a la construcción, la conferencia de la Salud Infantil para el 26 de mayo y 23 de junio han sido canceladas para asegurar la seguridad del público.

Los clientes pueden llamar al Departamento al (201) 568-3450 para hablar sobre las necesidades de servicios o visitar nuestra página web:

www.cityofenglewood.org/health.html donde podrán obtener copias certificadas de nacimientos, decesos, matrimonios, uniones civiles y asociaciones domésticas, las más recientes consultas sobre la salud y otras informaciones sobre los servicios de salud que nosotros ofrecemos.

Cáncer Colorectal, ¿Qué es el cáncer colorectal?

Llamado también cáncer de colon, es un cáncer que ocurre en el colon o en el recto. El colon se conoce también como el intestino grueso, siendo el recto el conducto que conecta al colon y al ano juntos. Las estadísticas más recientes, del 2005, revelaron que 72.007 hombres y 69.398 mujeres fueron diagnosticadas con cáncer colorectal que le produjeron la muerte a 26.781 hombres y 27.259 mujeres.

Es la segunda causa de muerte por cáncer en los Estados Unidos. Los afro-americanos tienen una alta incidencia de cáncer colorectal, seguidos por los Indio-Americanos/Nativos de Alaska. Los datos estadísticos también han demostrado que los afro-americanos estaban mucho más propensos a morir a causa de cáncer colorectal que cualquier otro grupo étnico, seguido por la gente blanca.

Síntomas y señales

Normalmente, en las etapas iniciales de la enfermedad no se detectan síntomas. Los síntomas varían de acuerdo al tamaño y posición del tumor. Los afectados experimentarán cambios en sus hábitos de evacuación del intestino: diarrea o estreñimiento, sangrado rectal, sangre en la materia fecal, malestares abdominales, como calambres, gas o dolor, sensación de no evacuar el intestino completamente, debilidad, fatiga, pérdida inexplicable de peso.

Factores de Riesgo

Los factores modificables incluyen: falta regular de actividad física, sobrepeso y obesidad, bajo consumo de frutas y

vegetales, una dieta baja en fibra y alta en grasas, consumo de bebidas alcohólicas, uso de productos con tabaco.

Los factores no modificables: edad avanzada, enfermedad inflamatoria intestinal, historia de salud familiar o personal, la genética.

¿Quiénes Corren Riesgo?

Las personas de 50 años o mayores. Aquellos con historia familiar de pólipos colorectales, cáncer colorectal ó enfermedad inflamatoria intestinal.

Prevención

Debe hacerse un control médico regular después de los 50 años. El cáncer colorectal generalmente empieza como un pólipo, o un tumor, en los intestinos. Los pólipos se pueden localizar por medio de exámenes exploratorios antes de que se conviertan en cáncer.

Usar Sigmoidoscopia flexible para localizar pólipos en el recto y en la tercera parte baja del colon; se usa en combinación con el examen de sangre oculta en la materia fecal.

La Colonoscopia, similar a la Sigmoidoscopia flexible, le permite al médico examinar no solo el recto, sino también el colon entero.

El examen de sangre oculta en la materia fecal puede hacerse en casa. Las muestras fecales se untan en las tarjetas de prueba y se devuelven al médico o al laboratorio.

Un Enema de Bario de Doble Contraste: Se toman radiografías del colon después de que se le dé un enema con un líquido llamado bario.

Hora de Picnic

No hay nada mejor que un picnic con mucha comida buena y en compañía de buenos amigos. Lo más importante a recordar es la seguridad de los alimentos. Es importante siempre preparar y guardar la comida en forma segura. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a pasar un buen picnic:

- * Como siempre, lávese las manos y lave la superficie.
- * Cocine la comida a tiempo para enfriarla completamente en el refrigerador ó asegúrese de mantenerla caliente.
- * Tenga a mano suficiente neveras portátiles con hielo ó paquetes de hielo para guardar la comida que se pueda dañar con facilidad. Mantenga la comida a una temperatura de 40°F.
- * No ponga la nevera portátil en el baul del carro; póngala en la parte del carro con aire acondicionado.
- * Mantenga la nevera portátil en la sombra y con la tapa cerrada.
- * Ponga las bebidas en una nevera distinta a la nevera de la comida para no tener que abrir esta última constantemente.
- * Asegúrese de llevar agua potable suficiente. No olvide llevar también agua para lavar y preparar.
- * Empaque la carne cruda, el pollo o los mariscos al fondo de la nevera portátil para evitar que chorreen sobre la demás comida.
- * La comida para llevar, como el pollo frito, debe de consumirse dentro de un periodo de dos horas desde su compra. Cuando quite la comida de la parrilla, o asador, asegúrese de usar una bandeja limpia y no la que se usó para poner la carne cruda.
- * No deje a la interperie, por más de dos horas, la comida que pueda dañarse con facilidad. Guarde la comida de nuevo en la nevera portátil tan pronto termine de comer.
- * No guarde las sobras del picnic. Lo más seguro será que esta comida haya permanecido a la interperie por más de dos horas.

No hay nada más Americano que un picnic con amigos y familiares, así que recuerde estas pocas ideas y disfrute de un buen picnic. Para mayor información, comuníquese con la División de Salud Ambiental (Environment Health Division) al 201-871-6510.

Las Preguntas Frecuentes sobre las chinches de cama

Las chinches de cama son un problema común en los ambientes cosmopolitas y representan una molestia para aquellas personas que sufren una infestación.

Aunque su picadura sea una molestia, no produce ninguna enfermedad. Estos pequeños chinches pican penetrando la piel y chupando la sangre de la persona.

Viven mayormente en los muebles, la cama y la ropa de cama, la ropa para lavar, y se propagan fácilmente por medio de la ropa y el equipaje.

¿Cómo reconocer las chinches de cama?

Las chinches de cama son insectos de color marrón oscuro, sin alas, oblongos y planos. Cuando se alimentan, parecen aumentar de tamaño y su color cambia a un rojo pálido. Su tamaño promedio es de 1/3 a 3/8 de pulgada de largo. Los huevos de las chinches de cama son pequeños y blancos; los ninfas (chinches jóvenes) son casi incoloras pero son similares a los adultos en morfología.

¿Donde viven?

Las chinches de cama subsisten en temperaturas cálidas con una fuente fiable de alimento. Los factores ambientales y la disponibilidad de alimento influyen en el índice de crecimiento y reproducción de las chinches de cama. Será fácil detectar sus escondrijos por los punticos negros y marrones que deja su excremento. Los huevos, las cáscaras de los huevos y la piel recién mudada de las ninfas se pueden observar también cerca de su lugar de reposo.

Pueden aparecer olores peculiares en habitaciones donde las chinches de cama son numerosas. En infestaciones nuevas, las chinches solo se encuentran en las costuras, ruedos y dobleces de los colchones y las mantas. En la medida que aumenta la infestación, se distribuyen hasta el marco de la cama. Si se les permite multiplicarse, colonizarán detrás del cabecero de la cama, las molduras de las ventanas y las puertas, detrás de los marcos de las fotos, los muebles, el papel de la pared pelado, y las rendijas en la pared.

¿Cómo saber si he sido picado?

Las chinches de cama se alimentan mayormente en la noche penetrando la piel de los humanos mientras duermen, pero pueden alimentarse durante el día en habitaciones con poca iluminación, si tienen mucha hambre. Estos insectos inyectan fluidos en la piel del ser humano para facilitar el flujo fácil de la sangre mientras se alimentan. Las áreas de las picadas se irritan por los fluidos, causando la formación de protuberancias en forma de ejes alargados sobre la piel de la persona.

Estas protuberancias causan comezón. Una chinche de cama se puede llenar de sangre en 3, o hasta 5, minutos y puede digerir su alimento durante varios días antes de alimentarse de nuevo.

¿Cómo controlo las chinches de cama?

Primero, localice sus escondrijos y aspire y remuévalos a mano, usando guantes de caucho. Asegúrese de tirar a un bote de basura, que esté fuera de la casa, la bolsa de la aspiradora al final de cada tratamiento de limpieza.

Podría ser necesario un insecticida para eliminar el problema. Busque un exterminador local que entienda de problemas de chinches de cama ó busque un insecticida aprobado para el uso en el hogar para el control de chinches de cama.

No use insecticidas en los colchones a menos que el producto le dé instrucciones explícitas para hacerlo. Atomice y desmolvete los marcos de las camas, los colchones de resortes, y otros escondrijos en la habitación. Arregle las grietas en las paredes y techos y repare el papel de pared que esté pelándose, pues puede servir como escondrijos para las chinches de cama. Los forros plásticos para colchones pueden prevenir las infestaciones de las chinches de cama y son útiles cuando se usan además de los tratamientos químicos y mecánicos para combatir las infestaciones existentes.

Los resultados de un tratamiento químico podrían no ser inmediatos, por lo que sería necesario un segundo tratamiento dos semanas después para matar las ninfas que hayan acabado de nacer. En áreas altamente infestadas, se recomienda fuertemente emplear los servicios de un exterminador comercial para el tratamiento.

Es importante hacer un tratamiento de exterminación de las chinches de cama a la primera señal de su presencia. Si no se controlan a tiempo, pueden proliferarse de habitación a habitación y de apartamento a apartamento. Los complejos habitacionales no deben hacer los tratamientos ellos mismos; deben emplear un exterminador para que les solucione el problema.

Auditoría anual de las Escuelas: Records de vacunación

Las leyes estatales exigen que los niños sean vacunados si asisten a un centro de cuidado infantil y cuando entren a la escuela. Los registros de vacunación de los niños que entran a la escuela se revisan durante el otoño, cada año. Además, los estados de la nación conducen estudios para validar los informes hechos por las escuelas. Los resultados de los estudios se usan para asegurar un alto nivel de vacunación en

la población de niños inscritos en las escuelas. Se realizan también evaluaciones periódicas de los centros de cuidado infantil.

Un resumen de los resultados de cobertura en escuelas escolares, centros de cuidado infantil y programas "Head Start" se envía al Programa de Vacunación Infantil (NIP, siglas en Inglés) y al Centro para el Control y Prevención de Enfermedades. En muchos estados de la nación, las auditorías se realizan para validar la encuesta calificadoras de la escuela. Por consiguiente, las encuestas calificadoras de las escuelas deben reflejar una imagen exacta de los niveles de vacunaciones de niños que entran a la escuela.

Los niveles que se informan son altos (normalmente mayor al 95%) pero no indican si los niños recibieron las vacunas en los momentos más apropiados.

Encuestas similares se llevan a cabo en centros de cuidado diurno con licencia y entre niños que están inscritos en el programa de "Head Start".

<http://www.cdc.gov/vaccines/stats-surv/schoolsurv/default.htm>

Para mayor información, por favor comuníquese con la enfermera de Salud Pública al 201-871-6511

Brote de Influenza Porcina

¿Que es la influenza porcina?

La influenza porcina (gripe porcina) es un tipo de influenza que afecta por lo general a los cerdos. Antes de este reciente brote de influenza porcina, la mayoría de las personas que se enfermaban con este virus generalmente habían tenido contacto cercano con los cerdos. Hay ocasiones en las que una persona con influenza porcina puede transmitirla a alguien más. La influenza porcina no se encuentra en los alimentos.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la influenza porcina en las personas?

Los síntomas de la influenza porcina son parecidos a los síntomas de la influenza o gripe estacional. Entre ellos se incluyen fiebre, tos, dolor de cabeza, dolor del cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas también pueden tener diarrea y vómito.

¿Qué puedo hacer para evitar enfermarme?

En este momento no hay una vacuna contra la influenza porcina. Pero hay medidas que usted puede tomar para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza porcina y la influenza estacional. Siga estas medidas para proteger su salud:

- * Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- * Bote el pañuelo desechable a la basura después de usarlo.
- * Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces.
- * Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.
- * Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- * Si usted se enferma, los CDC recomiendan que se quede en casa y que no vaya al trabajo o a la escuela. No se acerque mucho a otras personas para evitar contagiarlas.

Medidas adicionales para limitar transmisión de la Gripe Porcina A (H1N1) incluyen la reducción de contactos sociales innecesarios, evite abrazar o besar a varias personas, y evite lugares públicos con mucha gente. Cuando no pueda evitar lugares llenos de gente utilice una máscara o respiradores. Esto es especialmente aconsejado para lugares en las aéreas afectadas.

Para más información, por favor llamar a la enfermera de salud pública, Grecia Morales, o la epidemiológica, Suzie Jean-Louis, del departamento de salud de Englewood. El número de llamar es 201-568-3450.

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.