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

Vol 1 No 6

Julio / Agosto de 2008

Evitar y Controlar el Calor Intenso

De acuerdo al Centro de Control y Prevención de Enfermedades, las temperaturas elevadas matan a más personas que las inundaciones, los rayos, los tornados y los huracanes juntos.

Las altas temperaturas se tornan mortales en las zonas urbanas debido al calor que irradian el asfalto en las carreteras, los techos de brea y los edificios de ladrillo, como un horno a fuego lento. Estas condiciones ponen en riesgo la salud de los envejecientes, los niños, los bebés y personas con estados crónicos de salud.

El cuerpo es capaz de mantenerse fresco por medio del sudor. La evaporación de la humedad es refrescante. La alta humedad reduce esta evaporación y dificulta la capacidad del cuerpo para refrescarse.

Desórdenes causados por el Calor

* Calambres por el calor: espasmos dolorosos en las piernas o el abdomen.

* Agotamiento por calor: ocurre cuando las personas trabajan o hacen ejercicios intensos en un ambiente cálido y húmedo. El cuerpo pierde líquidos a través de la abundante sudoración y el aumento del flujo de la sangre hacia la piel.

* Golpe de calor ó Insolación es una emergencia médica con resultados MORTALES. El sistema que regula la temperatura del cuerpo se apaga y el cuerpo deja de producir sudor. No le dé líquidos a una persona que se encuentre en estado de insolación; reduzca la temperatura de su cuerpo con un baño de agua fresca o con una esponja húmeda.

En una Emergencia de Calor

* Permanezca en un lugar donde haya aire acondicionado y limite su exposición al sol. Si carece de aire acondicionado, vaya a una biblioteca o a un centro comercial o a cualquier Centro Fresco designado.

* Tome bastante líquido. Evite las bebidas que contengan alcohol o cantidades elevadas de azúcar. Las personas en dietas que restringen el consumo de líquidos o con problemas de retención de líquidos, deben consultar con sus médicos.

* Vista ropa apropiada (de colores claros, liviana y holgada) y use protector solar con un factor mínimo de protección solar (SPF) 15.

* Protéjase la cara y la cabeza con un sombrero de ala ancha.

* Evite los trabajos o ejercicios extenuantes durante las horas más calientes del día.

* Forme un sistema de red de amigos. Vigile a sus compañeros de trabajo cuando trabajen en un ambiente con temperaturas elevadas. Vigile a la familia, los amigos y vecinos que no tienen aire acondicionado y que permanecen solos la mayor parte del tiempo.

* Vigile a aquellos que estén en riesgo: los bebés, los niños, los envejecientes, personas con sobrepeso, personas con enfermedades del corazón, alta presión, depresión, insomnio y mala circulación sanguínea.

* Nunca deje a los niños o animales encerrados dentro de los automóviles.

¡RECUERDE MANTENERSE FRESCO Y USE EL SENTIDO COMÚN!

Centros Frescos (Cooling Centers) en Englewood

¡APARTESE DEL CALOR!

La exposición al calor elevado puede ser mortal. Resguardarse en un lugar fresco puede salvarle la vida.

Los Centros Frescos (Cooling Centers) están disponibles a todas las personas, especialmente para aquellos con riesgos de sufrir enfermedades relacionadas con el calor:

* Personas de la tercera edad

* Personas con alguna condición médica

* Personas minusválidas

* Bebés y niños pequeños.

Un Centro Fresco es uno de los lugares a donde puede ir para refrescarse en los días más calurosos del verano. Puede llamar al Centro Fresco más cercano para verificar sus horarios de operación durante los días de calor, al Departamento de Salud de Englewood, durante el día, al 201-568-3450 ó al Departamento de Policía de Englewood durante las horas de la noche y los fines de semana al 201-568-2711.

Los Centros Frescos de Englewood incluyen:

* La Corte Municipal de Englewood en el 75 South Van Brunt Street, 201-569-0255

* La Biblioteca Pública de Englewood en el 31 Engle Street, 201-871-6668

¡Cuídese en el calor!

* Hidrátese adecuadamente

* Vaya a un lugar fresco o un Centro Comercial

* Haga planes anticipadamente – Verifique los pronósticos de las condiciones del tiempo.

Brote de salmonelosis por tomates

El serotipo “Saintpaul” de la Salmonella es un tipo de Salmonella poco común. El año pasado sólo tres personas resultaron infectadas con esta cepa. Los primeros indicios del brote se notaron el 4 de junio y la investigación para determinar su origen aún continua. Los informes de varios casos por todo el país parecen indicar que los tomates se han distribuido a todo el país.

De acuerdo con el CDC(Centro de Control de Enfermedades), 600 personas en 34 estados de la nación se infectaron con el mismo tipo de enfermedad desde mediados de abril. La edad de los pacientes oscila entre 1 y 82 años, con 4 casos registrados en New Jersey. El brote parece estar relacionado a ciertos tipos crudos de tomates, tales como el Romano rojo, Rojo redondo y todos los productos que los contengan. Los tomates cereza y otros que crecen en la vid y tomates cultivados en casa se pueden consumir sin peligro. Se han producido 13 brotes de salmonella en varios estados del país desde 1990, todos relacionados a los tomates. Los productos frescos vienen de estados y países lejanos y con la globalización es muy posible la reaparición de un nuevo brote.

Los productos contaminados han sido retirados del mercado, se ha advertido al público consumidor y se le ha informado a los restaurantes y operadores de servicios de alimentos que no sirvan o vendan productos hechos con las tres variedades de tomates identificadas, a no ser que tengan la seguridad de que la fruta o verdura se cultivó en estados aprobados, incluyendo a California.

La portavoz del Departamento de Salud del estado de New Mexico, Deborah Busemeyer, dijo que “La información preliminar sugiere que los tomates pueden haber venido de México, aunque la investigación del FDA no lo ha confirmado.”

Transmisión

La Salmonella vive en el intestino, tanto de los humanos como de los animales, incluyendo a las aves y reptiles. Se trasmite a través de la comida contaminada con heces (excremento).

Características Clínicas

La bacteria Salmonella causa fiebre, diarrea, nausea, vómito y dolor abdominal y es la causante de cerca de 600 muertes anuales, según las autoridades de salud. La enfermedad dura de 4 a 7 días, normalmente. La mayoría de las personas se recuperan sin necesidad de tratamiento. Sin embargo, los bebés, los niños pequeños, las personas frágiles o envejecientes y aquellos con un sistema inmune afectado, están en mayor riesgo de contraer enfermedades graves.

Prevención

* Refrigere los tomates luego de ser cortados, pelados o cocidos, antes de que pasen 2 horas. De lo contrario, bótelos a la basura.

* Evite comprar tomates magullados o dañados y bote aquellos que estén por echarse a perder.

* Lave los tomates completamente bajo un chorro de agua.

* Separe los tomates crudos que va a consumir de las carnes y mariscos crudos y de cualquier otro producto crudo.

* Las aves y carnes deben de cocinarse bien; que no queden rosadas en su interior.

* Los utensilios de la cocina, la tabla para cortar y los cuchillos, deben lavarse bien con agua caliente y jabón después de que se usen para preparar alimentos crudos.

* Las carnes crudas deben de mantenerse separadas de los productos alimenticios, comidas cocidas y comidas preparadas para consumo inmediato.

Cómo Obtener Copias de Registros Civiles

El Departamento Estatal de Estadísticas Demográficas y Registros Civiles mantiene registros civiles desde 1878 hasta el presente. Los Registros Civiles también están disponibles en cada municipio donde el evento se llevó a cabo. Para conseguir las copias de registros civiles de 1848 a 1877, visite la página de Internet del Departamento de Estado de NJ, División de Archivos y Administración de Registros ó llame al (609) 292-6260.

Clases de copias:

* Las Copias Certificadas tienen el sello en relieve de la oficina expeditora y se producen sobre papel oficial del estado de New Jersey. Estos certificados se pueden usar para establecer la identidad a la vez que son documentos legales.

* Las Certificaciones se expiden en papel simple sin sello, indicando claramente que no son documentos válidos para establecer identidad ó para propósitos legales. Estos documentos sólo son útiles para verificar la genealogía.

* Un Sello de Apostilla es un sello adicional que se requiere en ciertos registros certificados para ser presentados a gobiernos extranjeros miembros del convenio de la Haya. También lo exigen a menudo en los documentos para adopciones en el extranjero. Comuníquese con el consulado del país en cuestión, para mayor información.

Para recibir un registro con un sello de apostilla, primero obtenga una copia certificada del registro civil del Departamento Estatal de Estadísticas Demográficas y Registros. Indique en su solicitud que necesitará un Sello de Apostilla y recibirá una copia certificada del registro civil con la firma original del Secretario Civil o Secretario Civil estatal en reemplazo. Usted debe de enviar este documento al Departamento del Tesoro de New Jersey, el cual autoriza la expedición de sellos de apostilla.

Para recibir una copia del Registro Civil, debe remitir:

* Una solicitud llena (application)

* Una copia de un documento que demuestre su identidad

* La cuota exacta

* Prueba de su relación o parentesco con la persona por la cual se pide el registro (para copias certificadas).

Para mayor información, visite nuestra página de Internet:

http://www.cityofenglewood.org/health/vital records.html

Sugerencias de Seguridad higiénica en las Piscinas (albercas)

* Practique la higiene correcta antes y después del uso de la piscina, tales como ducharse y lavarse las manos completamente.

* Lávese y séquese completamente las manos después de usar el inodoro.

* Lleve con frecuencia a los niños al baño.

* Los niños que estén aprendiendo a usar el baño deben de usar pañales de plástico lo más ceñidos al cuerpo como sea posible, recomendados para nadar en piscinas.

* No dejar que lo niños naden si tienen diarrea.

* No trague el agua y evite que el agua de la piscina le entre en la boca.

* No use lentes de contacto mientras nade para evitar infecciones a causa de los microorganismos en el agua.

* Hágale pruebas al agua diariamente con un equipo económico y listo para usar, disponible en las tiendas que venden artículos para piscinas.

El Departamento de Salud de Englewood

le agradece a todos los participantes del programa

ENGLEWOOD PONTE EN FORMA

por ayudar a su éxito.

Los ganadores de los tres primeros premios son:

(Nombre)	(Pasos caminados)
Dian Robertson	75,984
Henry McNeil	63,249
Geneva Warrick	39,800

¡Excelente trabajo!

Nuestro sentido pésame y oraciones van dirigidas a la familia de la Sra. Mary Walker, quien sirvió a esta comunidad como Enfermera de Salud Pública por 22 años. Agradecemos su dedicación y servicio distintivo a la ciudad de Englewood.

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 agradeceria 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.