

¿COMER CARNE DE AVE LE PONE LA PIEL DE POLLO?

Cocinar y manipular en forma adecuada los alimentos es la respuesta.

Con todo lo que se dice acerca de la gripe aviar, ¿tiene miedo de comer pollo?

¿Piensa acaso en no comer omelettes o huevos revueltos porque pueden causarle una enfermedad? El Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA) afirma que puede dejar de preocuparse: si la carne de ave y los huevos se manipulan y cocinan de forma adecuada, se pueden comer en forma segura. Simplemente tenemos que usar el sentido común cuando preparamos comidas.

Si bien el tipo de gripe aviar mortal que constituye una amenaza potencial para los seres humanos nunca ha sido detectado en las aves de los EE. UU., según el USDA, manipular y cocinar adecuadamente su carne de pollo, pavo o pato, mataría el virus antes de que llegue a su mesa.

La mejor forma de comprobar que su comida es segura es usar un termómetro para carnes para verificar que el pollo esté completamente cocido.

El interior del pollo debe alcanzar, en todos lados, una temperatura mínima de 165 grados, para matar los gérmenes transmitidos por los alimentos que pueden estar presentes, incluidos salmonella, E. coli e influenza.

Nunca se recomienda comer huevos crudos ni alimentos con ingredientes que contengan huevo crudo, como masa para galletas o masa para pasteles (¡por más tentadores que sean!). Coma en forma segura cocinando bien todos los platos que contengan huevos crudos.

Aquí le ofrecemos otros consejos útiles del USDA:

Lávese las manos con agua caliente y jabón durante, al menos, 20 segundos (lo que dura cantar el "Feliz Cumpleaños" dos veces) antes y después de manipular alimentos.

Evite la contaminación cruzada de los alimentos manteniendo las carnes crudas de res, de ave, de pescado y sus respectivos jugos lejos de los demás productos.

Después de cortar carnes crudas, lave la tabla para cortar, el cuchillo y las superficies de trabajo con agua caliente y jabonosa.

Desinfecte las tablas para cortar con una solución de 1 cucharadita de lejía en 1 cuarto de galón de agua.

Para ver más consejos, lea el útil folleto que preparó el USDA sobre la gripe aviar o envíe su pregunta por Internet, a través del sitio web del USDA. ¡BON APPETIT!



LA VACUNA CONTRA LA GRIPE:

**Lo mejor que puede hacer
para escapar de la gripe.**

La temporada anual de gripe comienza en octubre y puede prolongarse hasta mayo.

Cada año, entre el 5% y el 20% de la población de los EE. UU. se enferma de gripe. Eso significa que, por lo menos, 15 millones de estadounidenses (y hasta 60 millones) se enferman de gripe cada año. Esto genera 200,000 hospitalizaciones y 36,000 muertes por año.

Entonces, ¿qué puede hacer para protegerse y proteger a su familia de la gripe estacional? Aplíquese la vacuna contra la gripe. Octubre y noviembre son los mejores meses para vacunarse, pero la gripe sigue circulando durante enero y febrero y, en ocasiones, se prolonga incluso hasta mayo. La vacuna contra la gripe estacional no lo protege del H5N1, el tipo de gripe aviar que ha matado aves y personas en países como Indonesia y Tailandia, pero puede protegerle de una gripe común.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que determinadas personas, incluidos los niños muy pequeños, los ancianos y las personas que viven con alguna enfermedad que afecta su sistema inmunitario, se vacunen contra la gripe. Para obtener un listado completo de las personas que tienen un riesgo más alto, visite www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm.

En ocasiones, algunas personas tienen miedo de darse la vacuna contra la gripe porque temen que esta les cause una enfermedad, pero la vacuna contra la gripe estacional contiene virus de la gripe muerto que los expertos denominan "virus inactivo". El virus ya no está vivo y, por ende, usted no se enfermará. Esta vacuna, que se aplica con una aguja, está aprobada para personas de más de 6 meses de edad. Si es alérgico a los huevos, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud, ya que la vacuna contra la gripe deberá administrarse de otro modo, o no aplicarse.

Además de la inyección, existe una vacuna contra la gripe más nueva, lanzada recientemente, que se administra mediante un spray nasal. Se recomienda únicamente para personas sanas de 5 a 49 años que no estén embarazadas, ya que contiene virus de la gripe vivo (pero debilitado). El spray es una gran alternativa a las agujas, especialmente para niños sanos en edad escolar.

**Independientemente del tipo de vacuna que elija,
vacunarse es lo mejor que puede hacer para
escapar de la gripe.**



PREVENCIÓN DE LA GRIPE PANDÉMICA:

El mejor consejo es “agua y jabón”.



Con todo lo que se dice acerca de una pandemia de gripe, es bueno saber que la medida más simple puede ayudarle a estar seguro.

No necesita una receta (ni la temida nota de referencia de su médico). Es tan sencillo para una persona de 50 años como para un niño de 10, y es gratis. En efecto, puede ayudar a combatir algo más que la gripe.

Esto es lo que debe hacer: busque un lavabo, tome jabón y lávese las manos. ¿Parece demasiado sencillo para ser verdad? Lo cierto es que mamá tenía razón: lavarse las manos es bueno para la salud. Los virus pueden sobrevivir en las manos durante horas, y lavárselas en forma regular ha demostrado ser un método que ayuda a disminuir las posibilidades de enfermarse.

Probablemente, esté pensando “¡Claro que me lavo las manos!”. Pues bien, no queremos


pincharle la burbuja (jabonosa), pero muchos de nosotros somos culpables de pasar el lavabo por alto. De acuerdo con una encuesta patrocinada por la Sociedad Estadounidense de Microbiología (American Society for Microbiology), el 91% de los adultos dice que siempre se lavan las manos después de usar un baño público, pero se observó que solo el 83% realmente lo hace. Solo el 32% dice que se lavan las manos después de toser o estornudar, lo que significa que ya es hora de reemplazar el “Salud” con “¡Lávese las manos!”.

Para ilustrar la importancia que puede tener algo tan insignificante como lavarse las manos, en 2005, los trabajadores de la salud en Karachi, Pakistán, educaron a los residentes acerca del lavado de las manos y repartieron jabones en forma gratuita. Los resultados fueron asombrosos. Los casos de impétigo, una infección cutánea contagiosa, disminuyeron en un 34%, la diarrea en un 53% y la neumonía en un 50%.

A continuación se encuentran algunos consejos: lávese las manos con agua caliente y jabón durante, al menos, 20 segundos (cante el “Feliz Cumpleaños” dos veces) y, si es posible, use la toalla para cerrar el grifo. Si no tiene agua y jabón a la mano, puede usar un gel a base de alcohol.

Y si evitar enfermedades no es suficiente para convencerlo de lavarse las manos, solo piense en lo orgullosa que se sentiría su mamá.





ENTONCES, ¿QUÉ ES UNA PANDEMIA DE GRIPE, EN DEFINITIVA?

Todo es bastante confuso. Seguimos escuchando que es posible que se desate una pandemia de gripe. Luego, la conversación pasa al tema de la gripe aviar. Entonces, ¿cuál es la diferencia entre la gripe común y la gripe aviar? ¿y por qué las personas consideran tan alarmante la pandemia de gripe?

Una pandemia de influenza se produce cuando un nuevo tipo de virus de la gripe contra la que nuestro cuerpo no está protegido se propaga por el mundo y provoca graves enfermedades, e incluso la muerte.

La vacuna contra la gripe que se recomienda recibir cada año para la gripe estacional ofrecerá una protección mínima o nula contra la gripe pandémica, ya que es una cepa de virus diferente.

Dado que nuestros cuerpos no se han enfrentado al virus que produce una pandemia, las personas pueden contagiarse fácilmente entre sí. Cualquier persona que contrae el nuevo virus puede enfermarse mucho más que con una gripe estacional.

Entonces, ¿cuál es la relación con las aves?

La gripe que está causando preocupación es una cepa que se produce principalmente en aves de corral. También ha causado la enfermedad a otros animales, tales como gatos que han comido aves. Pero lo más complicado es que este nuevo tipo de gripe aviar ha contagiado a personas que están en contacto estrecho con aves, como las personas que trabajan y viven en granjas.

En este momento, es difícil que se produzca el contagio de gripe aviar de una persona a otra. Pero esto podría cambiar si el virus mutara, lo cual podría provocar la próxima pandemia de gripe.

Si bien las personas están acostumbradas a que la temporada de gripe se produzca en un momento determinado del año, una pandemia de gripe puede desatarse en cualquier momento.

Todos los años, más de 200,000 personas son hospitalizadas en los Estados Unidos debido a la gripe estacional, y 36,000 personas mueren a causa de ella. Una pandemia de gripe puede ser cien veces peor. Las pandemias de gripe que se produjeron en el pasado hicieron que millones de personas en este país debieran ser hospitalizadas y otras cientos de miles murieran. Claramente, todos debemos estar preparados para ello. No obstante, el primer paso es que todos, incluidos nuestros amigos, familiares y nuestras madres, aprendamos más acerca de la gripe pandémica.



CUARENTENA:

¿Situación alarmante o enfoque práctico?



Piense en la palabra cuarentena. ¿Qué le viene a la cabeza? ¿Se le aparecen escenas de la película *Epidemia*, con Dustin Hoffman y René Russo vistiendo trajes espaciales, y las fuerzas armadas obligando a las personas a permanecer en sus comunidades?

¿Acaso eso ocurrirá realmente cuando azote la gripe pandémica? Probablemente, no. En efecto, los funcionarios de salud pública tienen un plan más realista en mente.

Comencemos con algunas definiciones. “**Cuarentena**” ocurre cuando las personas que no están enfermas, pero que probablemente han estado expuestas a un virus son separadas del resto. Estas personas posiblemente sean forzadas a permanecer en sus hogares o ciudades. Un término relacionado es “**aislamiento**”. Ocurre cuando una persona que ya está enferma es separada del resto para reducir la posibilidad de que contagie a otros.

Los funcionarios de salud de Asia y Canadá tomaron medidas de precaución durante el brote de síndrome respiratorio agudo severo (Severe acute respiratory syndrome, SARS) que tuvo lugar hace unos años. Pero la cuarentena y el aislamiento probablemente solo desempeñen una función menor en la respuesta de las comunidades a la pandemia de gripe. ¿Por qué? Porque la gripe pandémica se propaga rápidamente, y las personas pueden contagiarse de otras personas que ya estén enfermas, aunque no muestren síntomas de estarlo. (Si bien el sentido común le dice que debe evitar al muchacho que se la pasa estornudando, con secreción nasal fluida y ojos rojos, ¿qué ocurre con la mujer que parece estar completamente sana?)

Más que una situación como la que refleja una pretenciosa película de Hollywood, los científicos esperan que las medidas restrictivas sean voluntarias. Se recomendará a las personas que permanezcan en sus hogares en lugar de ir a trabajar o a la escuela para limitar la interacción con los demás y, de este modo, reducir sus posibilidades de contagiarse. Se cerrarán las escuelas y se cancelarán los eventos comunitarios. Las personas enfermas serán separadas de las sanas, tanto en centros de salud como en el hogar.

¿Cómo debe prepararse para la posibilidad de quedarse en su hogar en lugar de ir al trabajo o a la escuela? Hemos desarrollado materiales que incluyen artículos que debe acopiar para estar preparado en caso de una pandemia de gripe o cualquier otro acontecimiento que deba enfrentar: una tormenta de nieve, un huracán u otra catástrofe. Con respecto a los trajes espaciales en un futuro próximo, tiene más probabilidades de verlos en los astronautas que están en órbita que en la Tierra.



ES LA ÉPOCA:

Consejo para viajeros en la época de fiestas a fin de prevenir la propagación de enfermedades infecciosas

¿Viaja a su casa para las fiestas?

Si no tiene cuidado, podría terminar trayendo a casa un huésped inesperado para que conozca a la familia: una enfermedad infecciosa.

Además de controlar el clima que puede generar demoras, apretujar los regalos de todos dentro de la maleta y embolsar los líquidos que lleva en el equipaje de mano para el viaje en avión, las personas que van a viajar deben tomar algunas medidas adicionales para protegerse de los gérmenes y virus al viajar:

Vacúnese. La inmunización puede reducir drásticamente sus posibilidades de contraer muchas enfermedades infecciosas. Antes de viajar, asegúrese de que los integrantes de su familia y seres queridos hayan recibido la vacuna contra la gripe estacional.

Manténgase hidratado. Beba gran cantidad de agua antes y durante el vuelo.

Intente dormir en el viaje. La mayoría de nosotros nos enfermamos cuando estamos estresados o cansados. Dormir un poco en el avión, el tren o el autobús puede ayudarle a evitar, de algún modo, ese cansancio.

Lleve una bufanda o manta pequeña. Llevar una manta pequeña, una bufanda o una sudadera en su equipaje de mano le permitirá acurrucarse cuando tenga frío sin usar mantas que han estado quién sabe dónde.

Tenga las manos limpias. Ya lo ha oído y seguirá oyéndolo: lo mejor que puede hacer para prevenir la propagación de gérmenes y proteger su salud es lavarse las manos regularmente con agua caliente y jabón.

Si va a volar, encienda el aire. Si bien ha habido especulación respecto de que los sistemas de aire forzado de los aviones propagan gérmenes, los expertos indican que las salidas de aire que se encuentran sobre su asiento en los aviones pueden ayudar a alejar los gérmenes que podrían flotar en su espacio.

Respete sus horarios. En la mayor medida posible, trate de no modificar sus hábitos diarios. Coma lo mismo en el desayuno, haga la misma cantidad de ejercicio y evite dormir mucho o muy poco.

Esté atento a los síntomas. Cuando haya regresado a su hogar, controle su salud. Si se enferma y levanta fiebre, tiene tos, dolor de garganta, falta de aire o cualquier otro síntoma común de la gripe, llame a su médico.



¿QUÉ SIGNIFICA H5N1?

Con la sopa de letras de acrónimos que solemos escuchar en relación con la gripe (H5N1, CDC, WHO), puede resultar difícil comprender exactamente lo que ocurre.

Uno de los acrónimos más importantes que puede haber escuchado es H5N1, que es el nombre de la cepa de la gripe aviar que está causando tanta preocupación en todo el mundo, en estos momentos. La H5N1 ya ha causado una pandemia de gripe en aves y ha infectado a unas 230 personas.

Entonces, ¿por qué se llama H5N1? Cada vez que se identifica un nuevo virus de la gripe, se le asigna el nombre de dos proteínas, la hemaglutinina y la neuraminidasa, que se encuentran en la superficie del virus. De ahí la abreviatura de la H y la N.

Los números que forman parte del nombre del virus destacan un cambio genético en el virus. Algunas combinaciones de H y N provocan enfermedades graves y la muerte, mientras que otras solo producen síntomas leves. Los virus de la gripe que comienzan con H5 o H7 tienen una gran probabilidad de causar la enfermedad tanto en aves como en personas.

¿Y qué ocurre con los demás acrónimos que puede oír? CDC significa Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), que es la agencia de salud federal más importante que trabaja para proteger la salud y seguridad de los estadounidenses. WHO es la World Health Organization (Organización Mundial de la Salud), la rama de las Naciones Unidas encargada de la salud. Ambas organizaciones actúan como órganos de control de la gripe pandémica y comparten información a medida que avanza la amenaza.

