



ED GALERÍA Dr. Armando Caymarco Ortiz | Centro Latinoamericano de Estudios de Emergencias y Desastres

Consejos para prevenir y atender casos de dengue y de fiebre chikunguña

Tanto el dengue como la fiebre chikunguña, que no tienen tratamiento antiviral específico, son transmitidos por mosquitos de las especies *Aedes aegypti* y *Aedes albopictus* que se infectan luego de haber picado a una persona que padezca alguna de esas enfermedades. Estos mosquitos se crían en lugares sombríos y húmedos, ya sea en jardines, patios o ambientes donde hay recipientes con agua. Los sitios oscuros aseguran que el agua de los recipientes no sobrepase ciertas temperaturas que serían letales para los huevos, larvas y pupas de estos insectos. Por otra parte, los mosquitos adultos requieren de humedad para sobrevivir mayor tiempo.

Cualquier recipiente capaz de acumular agua puede convertirse en un criadero pero algunos

pueden producir gran cantidad de mosquitos. Por ejemplo, las cubiertas de automóviles son excelentes criaderos tanto por su forma (que impide volcar el agua), su material (aislante) y su color oscuro que permite mantener la temperatura adecuada para el desarrollo del mosquito. Asimismo hay que tener en cuenta que los mosquitos se puede criar en ambientes cerrados: los platos bajo las macetas, floreros y plantas en frascos con agua son criaderos muy frecuentes en viviendas, oficinas, escuelas, etcétera.

Por lo tanto, se recomienda:

- ◆ Eliminar todos los recipientes en desuso que puedan acumular agua (como latas, botellas, neumáticos).
- ◆ Dar vuelta los obje-

tos que se encuentran en el exterior y pueden acumular agua cuando llueve (balde, palanganas, tambores).

- ◆ Cambiar diariamente el agua de bebederos de animales, colectores de desagües de aire acondicionado o lluvia, dentro y fuera de la casa, cada 3 días. Si fuera posible, utilice en los floreros productos alternativos en lugar de agua (geles o arena húmeda).

- ◆ Mantener los patios y jardines desmalezados y destapar los desagües de lluvia de los techos.

- ◆ Tapar los tanques y recipientes que se usan para recolectar agua.

- ◆ Para evitar la exposición a los mosquitos



Contenido:

CONSEJOS PARA PREVENIR Y ATENDER CASOS DE DENGUE Y DE FIEBRE CHIKUNGUÑA	1
MITOS SOBRE SITUACIONES DE DESASTRE	2
RECOMENDACIONES PARA PROTEGER NUESTRA PIEL DE LOS EFECTOS DEL SOL	2
Consejos Útiles	3
Consejos prácticos para aplicar en la vida cotidiana que contribuyen al bienestar y previenen	3
Cuidados para evitar infecciones en los oídos durante el verano	4

MITOS SOBRE SITUACIONES DE DESASTRE

Existen falsas creencias alrededor de los desastres. Se trata de mitos que deben ser superados. La comunicación durante una emergencia debe desarrollar mensajes certeros y claros que apuesten a la prevención y mejor organización de la comunidad afectada.

1. "Los desastres impactan indiscriminadamente"

En realidad, los desastres suelen siempre afectar sobre todo a los sectores más empobrecidos, y de manera especial a las mujeres, los niños, los ancianos y a las personas con capacidades reducidas.

2. "La responsabilidad de brindar la respuesta en la emergencia les corresponde únicamente a las autoridades gubernamentales."

Frente a situaciones de emergencia o desastres, todos los actores sociales tienen la responsabilidad y juegan un rol en las acciones de respuesta que se realicen a nivel familiar, comunal, local, regional o nacional.

3. "Las epidemias y plagas por presencia de cadáveres son inevitables después de un desastre y requieren una vacunación masiva."

Los cadáveres no conllevan a epidemias después de un desastre. La clave para prevenir cualquier enfermedad infecto-contagiosa es mejo-

rar las condiciones sanitarias, promover la adopción de prácticas de higiene adecuadas por parte de la población y asegurarse de completar las vacunas que figuran en el Calendario Nacional de Vacunación.

4. "Los desastres sacan a relucir lo peor del comportamiento humano como saqueos y amotinamientos."

Aunque existen casos aislados de comportamiento antisocial, la mayor parte de las personas responden espontánea y generosamente ante las situaciones críticas. De hecho, cuando una comunidad es afectada por una emergencia, suelen ser los mismos vecinos los primeros en socorrerla.

5. "Cualquier ayuda (ropa, alimentos, etc.) en situaciones de desastre es mejor que nada."

El despliegue indiscriminado de donaciones sin una evaluación previa de las necesidades reales puede generar una inadecuada gestión de los recursos, e incluso obstaculizar la distribución de los elementos efectivamente requeridos.

6. "La mejor alternativa es ubicar a los afectados de los desastres en centros para evacuados."

Por el contrario, los campamentos o centros de evacuados deben

ser siempre la última alternativa, ya que pueden afectar negativamente la salud mental de los damnificados. Además, es importante evitar la formación no planificada de albergues, ya que deben cumplir con servicios mínimos de seguridad, higiene y atención en salud.

7. "Los problemas psicosociales en los desastres son poco frecuentes y su impacto es reducido."

Los desastres y emergencias afectan tanto la salud física como mental de las personas. La atención psicosocial es cada vez más una prioridad, especialmente entre la población más damnificada o afectada.

8. "Únicamente el personal y los servicios especializados pueden afrontar la problemática de salud mental en torno a los desastres."

El apoyo en salud mental puede provenir en realidad de grupos no especializados como la misma familia, grupos comunitarios, medios de comunicación social, personal de salud, etc.

9. "Después de un desastre todo regresa a la normalidad en pocas semanas."

Dependiendo de la magnitud del desastre y el nivel de desarrollo de la comunidad afectada, los efectos en las personas, la infraestructura y el ambiente pueden perdurar durante mucho tiempo: desde meses hasta años.

Recomendaciones para proteger nuestra piel de los efectos del sol

Durante el verano se realizan muchas actividades al aire libre y por lo tanto la piel está más expuesta al sol. Ante ello, la cartera sanitaria nacional ofrece consejos para cuidar la salud y prevenir el cáncer de piel. Las radiaciones luminosas de origen solar o que provienen de fuentes artificiales de rayos ultravioleta pueden provocar daños graves en los ojos (cataratas, lesiones en la retina), envejecimiento prematuro de la piel (arrugas, manchas) y diferentes tipos de cánceres cutáneos. En ese sentido, "la precaución en relación a la exposición solar debe realizarse durante todo el año y no

sólo en verano, cuando el riesgo aumenta debido a la intensidad de los rayos solares", señaló Loria. Por este motivo, las personas que trabajan al aire libre deben utilizar ropas claras y holgadas que les permitan protegerse del sol.

Por eso, para que disfrutar del sol no se convierta en un riesgo, el Ministerio de Salud recomienda a la población en general, y en especial a niños y adolescentes, adoptar precauciones muy simples, tales como:

- Evitar exponerse al sol entre las 10 horas y las 16 horas.

- Buscar lugares a la sombra.
- Cubrirse con ropas, sombreros y anteojos de sol.
- Utilizar protector solar de al menos 20 FPS (Factor de Protección Solar).
- Los bebés menores de 1 año deben evitar completamente la exposición.





**SIN MOSQUITOS
NO HAY DENGUE
NI CHIKUNGUÑA**



¡La solución está en tus manos!

El lavado de manos con jabón es la mejor medida saludable para evitar muchas enfermedades, por ejemplo: diarreas, parásitos intestinales, infecciones en la piel o en los ojos y enfermedades respiratorias, como la gripe, entre muchas otras.

Sin mosquitos no hay dengue

Durante el verano aumenta la circulación de mosquitos y el riesgo de transmisión del dengue y el chikunguña. La mejor forma de prevenir estas enfermedades chikunguña es eliminar los criaderos de estos insectos.

Salud del viajero

Los viajes nos someten a diversos factores que pueden alterar nuestro bienestar.

Los riesgos se pueden minimizar si se adoptan algunas medidas antes, durante y después del viaje.

Consejos prácticos para aplicar en la vida

Más allá del calor que afecta hace varios días a gran parte del país, el verano es una época donde se deben tener cuidados especiales con los adultos mayores y personas con enfermedades crónicas para evitar efectos adversos en su salud. Entre los aspectos que deben tenerse en cuenta los profesionales recomiendan:

- Tome abundante líquido -en especial agua- al menos 2 litros diarios y con frecuencia, aunque no sienta sed
- Evite salir a la calle en las horas más calurosas del día
- Cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra y vístase con ropa ligera de colores claros
- Use anteojos para protegerse del

sol.

- Camine por la sombra
- Si se va a exponer al sol hágalo en los horarios recomendados: especialmente evitar la exposición entre las 10:30 y las 15:30 hs.

No olvide usar cremas de protección solar

En lo posible dése un baño diario, preferentemente en forma de ducha o refréscuese con paños húmedos

- Es importante una buena nutrición: aumente el consumo de frutas de verano y verduras frescas (por lo menos 5 raciones de frutas

y verduras por día)

- Coma las 4 comidas, no saltee ninguna
- Evite el alcohol, las bebidas con cafeína y las comidas calientes
- Dentro de su casa quédese en la sala más fresca
- Si nota que no se siente bien por el calor pida ayuda. Si además aparecen síntomas como dolor de cabeza, dolor abdominal, náuseas, vómitos, mareos, consulte
- Si vive solo trate de mantenerse en contacto con alguien cercano.

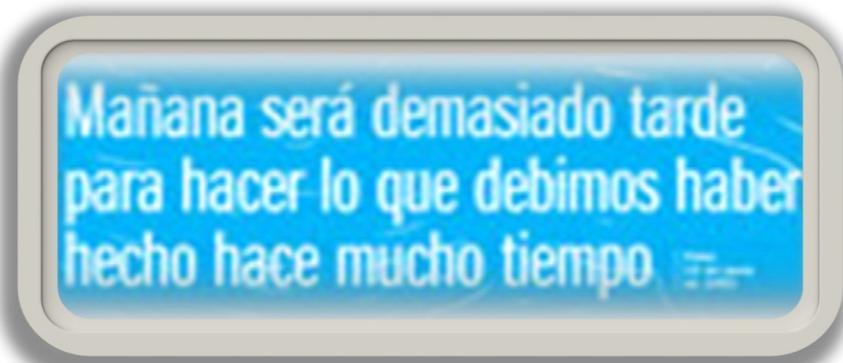




Céspedes 109 / Figueredo y Saco

Teléfono: (23) 424464
E-mail: adrianiven.grm@infomed.sld.cu

*Somos líderes en la información...
 estamos al alcance de todos*



Estamos en la web:
www.instituciones.sld.cu/

Cuidados para evitar infecciones en los oídos durante el verano

Las autoridades sanitarias brindan una serie de consejos para cuidar los oídos y la audición y prevenir, sobre todo en temporada estival, infecciones o inflamaciones como las otitis externas, al tiempo que hicieron hincapié en evitar el uso de hisopos, por que contrariamente a la creencia popular, en lugar de limpiar el conducto auditivo, saca la capa de piel que lo protege.

"Es importante transmitir a la población que no use los famosos hisopos porque traumatizan la piel que cubre el conducto auditivo. Al sacar precozmente la última capa de piel que protege ese conducto, éste queda mucho más vulnerable a que ingresen bacterias", explicó Margarita Acosta, coordinadora del Programa Nacional de Detección Temprana y Atención de la Hipoacusia.

"Además, si son portadores de cerumen (tapones de cera), lo terminan empujando al fondo del oído y su extracción es más difícil", agregó la otorrinolaringóloga. Por ello las personas que son propensas a tener tapones de cera, deben acudir a su médico otorrino para que lo extraiga de forma adecuada.

En todo caso, para no quedarse con el oído húmedo después de una tarde de piscina o playa, los especialistas aconsejan colocarse una gotita de alcohol que permite una rápida evaporación del agua que pudiera haber quedado en el conducto y no utilizar un hisopo. Los especialistas advierten sobre las otitis externas "autoprovocadas", es decir aquellas que se producen por efectuar maniobras con los dedos o las uñas, para sacar el agua.

La otitis es una infección o inflamación de cualquier sección del oído causada por diferentes microorganismos. Existen dos tipos: la otitis media y la otitis externa. Esta última es la otitis del nadador, una inflamación del conducto del oído externo y del conducto auditivo externo. Se puede producir por la entrada de agua o por traumatismos.

El síntoma principal de la otitis externa es el dolor de oído, la sensación de oído tapado, picazón y a veces supuración del oído. Si aparecen estos síntomas hay que consultar enseguida al médico.

La otitis media involucra el oído medio que está localizado detrás del tímpano. Es muy común en la primera infancia y en general, la causa es infecciosa.

¿Cómo se trata una otitis externa?

Las otitis externas suelen tratarse con gotas para los oídos que contienen antibióticos y esteroides para reducir la hinchazón del canal auditivo. Es importante seguir correctamente las indicaciones del médico.