

CÓMO PREPARARSE PARA UN PANDEMIA

Van varios años ya que la influenza o gripe aviar se destaca en las noticias. La causa de la gripe aviar es el virus de la influenza A que se encuentra, de manera natural, en las aves. La gripe aviar que actualmente causa preocupación es la cepa H5N1. La rápida propagación entre aves y la severidad del virus H5N1 han provocado inquietud acerca de una posible pandemia humana. Los efectos de una pandemia pueden aminorarse si se toman las precauciones debidas. El objetivo de este boletín es brindar recomendaciones para estar preparado en caso de presentarse esta situación.

Pandemias de influenza en el Siglo 20

1918-19:

La “gripe española”, de cepa A (H1N1), causó el mayor número de muertes que se sepa causadas por influenza. Aproximadamente 675,000 personas murieron en los Estados Unidos y, a nivel mundial, la cifra pudo haber alcanzado hasta 50 millones. Muchos murieron durante los primeros días de haber sido infectados y otros fallecieron de complicaciones secundarias.

1957-58:

La “influenza asiática”, de cepa A (H2N2), causó casi 70,000 muertes en los Estados Unidos y entre 1 y 2 millones en el mundo. El virus de la influenza fue identificado en China por primera vez a finales de febrero de 1957; para junio de 1957, se había propagado a los EE.UU.

1968-69:

La “influenza de Hong Kong”, de cepa A (H3N2), provocó aproximadamente 34,000 muertes en EE. UU. Este virus fue detectado en Hong Kong por primera vez a principios de 1968 y se propagó a los Estados Unidos ese mismo año.

Las pandemias de 1957-58 y 1968-69 fueron causadas por virus que contenían una combinación de genes de un virus de influenza humana y de un virus de influenza aviar. Se considera que la pandemia de 1918-19 tuvo origen aviar, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

¿Qué es una pandemia?

Una pandemia es un brote de una enfermedad a nivel mundial. Una pandemia de influenza se presenta cuando surge una cepa nueva del virus de la influenza para la cual las personas aun no han desarrollado inmunidad o ésta es deficiente. La enfermedad se propaga fácilmente de persona a persona, causando enfermedades graves y puede recorrer el país y el mundo en muy poco tiempo.

¿Por qué están preocupados los funcionarios de la salud acerca de la cepa [H5N1] de la gripe aviar?

Los funcionarios de la salud están preocupados por la cepa H5N1 de la gripe aviar porque podría representar una amenaza considerable para la salud humana debido a que esta cepa :

- es muy virulenta.
- está siendo propagada por aves migratorias.
- puede ser transmitida de aves a mamíferos y, en contados casos, a humanos.
- al igual que otros virus de influenza, continúa evolucionando y tiene el potencial, a la larga, de ser transmitido de persona a persona.



Cómo preparar una provisión de alimentos en caso de una **EMERGENCIA**

Alistar provisiones de alimentos para una pandemia no es lo mismo que para otras emergencias. En caso de un terremoto, las recomendaciones incluyen prepararse para la peor situación en la cual no haya gas, electricidad, agua o provisiones de alimentos; además de la posibilidad de tener que acampar en el patio o jardín por algunos días. En el caso de una pandemia, es posible que se cuente con gas, electricidad y abastecimiento de alimentos, pero pueden igualmente verse interrumpidos. Debido a niveles masivos de enfermedad, la disponibilidad de servicios y productos de consumo podría verse afectada temporalmente aunque no necesariamente todo al mismo tiempo, sino en oleadas durante unos 18 meses .

Para la mayoría de emergencias, se recomienda tener suficientes provisiones de alimentos para suplir las necesidades de tres días a dos semanas. Al prepararse para una pandemia, considere almacenar una provisión mayor de alimentos, pues el peligro de la pandemia podría durar por más

tiempo. No sólo puede haber una interrupción de servicios sino que quizás tenga que permanecer en su hogar para evitar la propagación de la enfermedad. Además, la falta de alimentos en una zona del país podría afectar otras regiones.

Recuerde que si llegase a ocurrir una pandemia causada por el virus de influenza, el precio de los alimentos y servicios básicos probablemente aumentaría debido a la demanda. Afortunadamente, las últimas dos pandemias no fueron tan serias como la pandemia de 1918. Sin embargo, nuestra economía ahora es global y realmente no sabemos que podría suceder. Cualquier tipo de preparación podría hacerle la vida más fácil si llegase a ocurrir una pandemia. La manera más sencilla de contar con una reserva de alimentos es aumentar la cantidad de alimentos básicos que mantiene en su hogar. Recuerde incluir la cantidad de alimentos que normalmente consume fuera de casa, en restaurantes. Al preparar una provisión de alimentos para emergencias, escoja alimentos que conozcan quienes los van a consumir.

Estos alimentos levantan el ánimo y brindan una sensación de seguridad en situaciones estresantes. A continuación, encontrará otras recomendaciones que se deben tomar en cuenta al preparar provisiones para una emergencia:

Almacene una variedad de alimentos enlatados, mezclas secas y productos básicos. Preste atención especial a los alimentos para personas con alergias y dietas especiales así como para los bebés, niños pequeños y ancianos . Incluya alimentos muy nutritivos y con bastantes calorías.

Los mejores alimentos son aquellos que no requieren refrigeración, preparación o cocimiento. Por ejemplo, los alimentos enlatados no requieren cocción, agua o preparación especial . Incluya en su reserva vitaminas, minerales y suplementos proteínicos para asegurar una nutrición adecuada .

¿Qué diferencia hay entre prepararse para una PANDEMIA y prepararse para OTRAS EMERGENCIAS?

El virus de la influenza pandémica afectaría una extensa región geográfica y hasta podría ser global. Se considera que podría durar mucho más tiempo que la mayoría de las emergencias de salud pública e incluir oleadas de actividad del virus con intervalos de meses de calma relativa. En las pandemias del Siglo 20, hubo una segunda ola de actividad 3 a 12 meses después de la primera oleada.

Una pandemia de influenza particularmente grave podría provocar un número elevado de enfermedades, muertes, intranquilidad entre la población y pérdidas económicas. No se puede predecir la severidad de una pandemia de influenza; sin embargo, estudios de posibles escenarios han demostrado que sus efectos en los EE.UU. podrían ser graves. La vida cotidiana podría verse alterada debido a que mucha gente en muchos lugares podrían enfermarse de gravedad al mismo tiempo. Los efectos en la población podrían sentirse más cuando las tasas de ausentismo llegasen a perturbar los servicios esenciales, tales como los servicios públicos, electricidad, transporte y comunicaciones. Esto podría ocurrir no sólo en los EE.UU. sino en todo el mundo.

Un porcentaje considerable de la población mundial podría requerir cuidado médico de alguna índole. Algunos estudios de posibles escenarios sugieren que una pandemia grave podría provocar 2.2 millones de muertes y 10 millones de hospitalizaciones en los EE.UU. Clínicas y hospitales podrían quedar abrumadas, situación que ocasionaría una escasez de personal hospitalario, camas, respiradores y otras provisiones. Quizás sería necesario incrementar la capacidad de demanda en lugares no tradicionales, como las escuelas. Es muy probable que la necesidad de vacunas sobrepasase la cantidad disponible y que no haya una vacuna disponible durante los primeros 3 a 6 meses de una pandemia .



Alimentos que debe tener a la mano

- Arroz, pasta, frijoles y chícharos secos
- Puré de papa instantáneo
- Mezclas de arroz y pasta para platillos principales
- Carnes, aves y pescado enlatados listos para comer (“*Spam*” de pavo, pollo, cerdo, atún)
- Comidas enlatadas o envasadas listas para comer (chili con carne, pasta con carne, guisado de carne y verduras)
 - Tasajo (carne seca)
 - Queso procesado (empacado o en frascos o latas)
 - Frutas y verduras enlatadas (ejotes, verduras mixtas, elote, espinacas, duraznos, peras, piña)
 - Leche deshidratada o evaporada
 - Jugos de frutas, tomate y verduras
- Bebidas para deportistas, bebidas en polvo, refrescos o sodas
- Café, té y chocolate instantáneos
- Sopas enlatadas y mezclas de sopas secas
- Barras de proteína y de frutas
- Mantequilla de cacahuate o maní y jaleas
- Frutas secas y nueces
- Galletas saladas
- Cereales listos para comer, cereales calientes
- Mezcla para panqueques (que sólo requiera agua)
- Sal, azúcar, aceite para cocinar, miel, condimentos favoritos
- Agua embotellada
- Alimento para bebés y fórmula envasados o en frascos o latas
- Comida para los animales

Cómo almacenar su reserva de alimentos

Mantenga los alimentos enlatados en un lugar seco donde la temperatura no llegue a los 80° F., pero tampoco sea tan fría que los congele. En las zonas de los EE.UU. donde el verano es caluroso, no es recomendable almacenar alimentos en el garaje ya que los alimentos se deterioran mucho más rápido a temperaturas altas. Para que los alimentos duren más y para protegerlos contra las plagas, almacene los paquetes en contenedores grandes de plástico o metal herméticamente cerrados.

Cambie su provisión de alimentos cada SEIS MESES, no porque todos los alimentos se echen a perder en seis meses, sino para acostumbrarse a cambiar las provisiones con regularidad. Una manera sencilla de recordar cambiar las provisiones es hacerlo al ajustar los relojes al cambio de horario en la primavera y otoño. Como medida de protección adicional, ponga la fecha en las provisiones con un marcador permanente.

Vida útil de los alimentos almacenados

He aquí algunas normas generales para la rotación de alimentos que comúnmente se almacenan en caso de una emergencia.

Usar antes de seis meses:

- Leche en polvo (en caja)
- Galletas saladas crujientes (en recipientes metálicos)
- Puré de papa instantáneo

Usar antes de un año:

- Frutas enlatadas, jugos de frutas y verduras enlatadas, productos hechos a base de tomates
- Mantequilla de cacahuete o maní, jaleas
- Nueces enlatadas

Puede almacenar indefinidamente en envases herméticos de metal o de cristal y a temperatura ambiente:

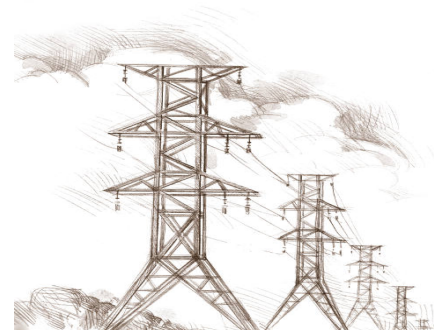
- Polvo para hornear
- Café o té instantáneos
- Chocolate en polvo
- Arroz blanco
- Cubitos para caldo, consomé
- Pastas secas

El almacenamiento de alimentos si falta la electricidad

De haber un brote de pandemia de influenza, podrían ocurrir algunos apagones temporales. Los alimentos en un congelador pueden mantenerse en buen estado hasta por tres días si el congelador está lleno y la puerta se mantiene cerrada. Si el congelador no está lleno, puede meter garrafas de plástico llenas de agua, pero no las llene por completo, pues el agua se expande al congelarse. El hielo no sólo ayudará a mantener en buen estado los alimentos en el congelador por más tiempo sino que el congelador lleno requiere de menos energía. Según necesite el espacio, puede meter o sacar envases de agua. Puede también usar estas garrafas heladas en el refrigerador o hieleras para mantener fríos los alimentos y pueden servir como otra fuente de agua, si es necesario.

Si se interrumpe el suministro de electricidad, consuma primero los alimentos perecederos del refrigerador, luego los alimentos del congelador. Para abrir la puerta del congelador menos veces, coloque en la puerta del congelador una lista de los alimentos que hay dentro. En un congelador repleto que tenga buen material aislante, los alimentos generalmente tendrán cristales de hielo en el centro por tres días cuando menos, lo que significa que siguen en buen estado.

Consuma de último los alimentos y productos básicos no perecederos.



Almacenamiento de agua

Parte de un buen plan en caso de emergencias es el almacenamiento adecuado de agua. En caso de un brote de influenza pandémica, las provisiones de agua pueden quedar interrumpidas, por poco o mucho tiempo. Es recomendable que cada hogar tenga una provisión de agua en caso de una emergencia.

Recipientes para almacenar agua

La mayoría de los recipientes comúnmente usados para almacenar agua son de vidrio, plástico y metal. Las provisiones de agua no deben almacenarse cerca de gasolina, keroseno, pesticidas o sustancias similares.

- **Vidrio.** Los envases de vidrio son efectivos para almacenar agua, pero se quiebran fácilmente y son más pesados que los de plástico.
- **Plástico.** Las garrafas de plástico se usan con frecuencia para almacenar agua. Algunas garrafas son más duraderas que otras. Las garrafas que previamente contenían jugo son ligeras y bastante resistentes, pero las garrafas que contenían leche y algunas bebidas de frutas no son tan duraderas. Pueden también comprarse garrafas diseñadas para almacenar agua.
- **Metal.** Todo envase de metal para almacenar agua debe ser resistente al óxido. El agua almacenada en ciertos envases de metal puede adquirir un sabor a metal. El agua almacenada en envases de metal no debe ser tratada con cloro antes de almacenarla, ya que el cloro corroe la mayoría de metales.

Cómo desinfectar el agua durante una emergencia

Hay fuentes de agua disponibles en la vivienda, tales como el agua del calentador y el tanque de los inodoros. Si sólo dispone de agua contaminada, los siguientes tratamientos pueden purificarla lo suficiente para poder beberla.

- **Tratamiento por calor.** Hervir el agua es el método más recomendable. Este método requiere que hierva el agua vigorosamente por cinco minutos. Puede mejorarse el sabor vaciando varias veces el agua hervida de un envase limpio a otro para agregarle aire.
- **Tratamiento con cloro.** El agua que no esté turbia puede tratarse con $\frac{1}{4}$ de cucharadita (16 gotas) por galón de blanqueador o cloro líquido. Mezcle con el agua y deje reposar por 30 minutos. Si el agua está turbia, no es recomendable tratarla con cloro. El agua debe tener un ligero olor a cloro para que pueda usarla. Use cloro fresco.
- **Pastillas para purificar el agua.** Hay diferentes tipos de pastillas que sirven para purificar el agua. Si usa este método es importante seguir las instrucciones del fabricante y esperar el tiempo indicado antes de usar el agua para que el producto químico la purifique. Busque la fecha de caducidad en la etiqueta, pues las pastillas pueden dejar de ser efectivas con el tiempo. La mayoría de los paquetes sin abrir de pastillas sirven entre 2 y 5 años.

Cantidad de agua que debe almacenar

La mayoría de hogares sólo puede almacenar poca agua. Las recomendaciones respecto a la cantidad de agua a ser almacenada varían desde medio galón a un galón por día por persona, únicamente para beber y para la preparación de alimentos. El calentador de agua o la piscina son también una fuente de agua para una emergencia, especialmente para bañarse. Se recomienda purificar el agua de estas fuentes antes de beberla.

Tratamiento para el agua almacenada

El agua que será almacenada por mucho tiempo se debe desinfectar antes de almacenarla. Empiece con envases limpios y use la mejor clase de agua disponible. Es recomendable usar agua de cualquier sistema que haya recibido la aprobación de la división estatal de salud. El agua del grifo en zonas urbanas cumple con este requisito.

- **Tratamiento por calor.** Una manera efectiva de almacenar agua es en envases limpios de cristal para conservas. Agregue agua a los envases limpios, dejando sin llenar una pulgada. Use tapas nuevas y cierre los envases herméticamente. Dé un baño de agua hirviendo por 20 minutos a los envases de un cuarto de galón y 25 minutos para los envases de medio galón.
- **Tratamiento con cloro.** El cloro o blanqueador líquido puede usarse para desinfectar el agua que piensa almacenar por mucho tiempo. Un galón de agua puede ser tratado con $\frac{1}{4}$ de cucharadita ó 16 gotas de cloro que contenga de 4 a 6% de hipoclorito de sodio. (La mayoría de los blanqueadores contienen 5.25%).

La preparación de alimentos al faltar el gas o la electricidad

Si quedan interrumpidos los servicios, quizás no pueda cocinar como acostumbra hacerlo. Si se queda sin suministro de gas, cierre la válvula en el medidor de gas. Cuando haya gas nuevamente, siga las instrucciones de seguridad para volver a encender los pilotos. Planear con anticipación maneras alternativas para preparar los alimentos le hará la vida más fácil durante una emergencia.

Una estufa de propano o keroseno sirve para cocinar la mayoría de los platillos que cocinaría en una estufa normal, pero se debe usar al aire libre o en lugares bien ventilados. Aumenta también el peligro de incendio. Asegúrese de tener a la mano uno o más extinguidores para usos múltiples. Son recomendables los pequeños de tipo ABC. Nunca deje sin vigilar una flama prendida, especialmente en interiores y particularmente cuando haya niños pequeños cerca.

Se puede hacer uso doble de un asador de propano o carbón para cocinar y como chimenea (siempre y cuando quemé madera). Los escafadores y ollas para fundir queso pueden usarse para calentar los alimentos usando *Sterno* (un combustible de alcohol) como fuente de calor. Los alimentos enlatados pueden comerse directamente de la lata. Si calienta los alimentos dentro de la lata, primero asegúrese de abrirla y quitarle la etiqueta.

La mayoría de las tiendas de provisiones para acampar tienen una gran variedad de aparatos con los cuales se puede cocinar, desde los solares hasta las latas de *Sterno*. Planee con anticipación lo que sea adecuado para sus necesidades y haga cualquier compra cuanto antes. Los precios pueden subir y los productos escasear conforme se acerque una crisis.

Lavado de las manos

Si ocurriese una pandemia de influenza, la medida preventiva más importante es lavarse las manos adecuadamente. Esto se aplica incluso a los brotes anuales de gripa. Lavarse bien las manos reduce el riesgo de contaminarse uno mismo. Es importante recordar a los ancianos y enseñar a los niños pequeños la importancia de lavarse bien las manos. Los ancianos y los niños pequeños corren un riesgo mayor de enfermarse por tener un sistema inmunológico débil o en proceso de desarrollo.

La manera correcta de lavarse las manos es usar agua caliente pero no tan caliente que resulte molesta, hacer espuma con el jabón y frotarse las manos una contra otra, inclusive entre los dedos, por

20 segundos. Cantar la cancioncita "*Happy Birthday*" toma unos 20 segundos. Siempre que use las instalaciones sanitarias públicas considere usar *gels* para las manos hechas a base de alcohol, pues matan los virus al contacto.



Tenga a la mano dinero en efectivo en caso de una emergencia

Es muy importante durante muchas emergencias tener a la mano una cierta suma de dinero en efectivo. Si no hay electricidad, no servirán los cajeros automáticos (ATM) y los comercios no podrán aceptar pagos con tarjetas de crédito o débito. Si muchas personas se enferman al mismo tiempo, es posible que los bancos no abran o no tengan personal disponible para aprovisionar los cajeros automáticos.

¿Cuánto dinero en efectivo debe tener a la mano? Algunos recomiendan tener lo que gastaría en un fin de semana si saliera de vacaciones. Tenga billetes de 1, 5, 10 y 20 dólares.



Provisiones básicas

Es buena idea tener a la mano estas provisiones en caso de cualquier tipo de emergencia. Puede tenerlas almacenadas en un contenedor grande de plástico con tapa hasta que las necesite.

- Platos y vasos de cartón y utensilios de plástico (puede no haber agua disponible)
- Linternas y pilas adicionales
- Velas, lámparas y aceite para las lámparas
- Abrelatas manual, cuchillo multiusos
- Cerillos
- Papel de aluminio (es mejor que ensuciar sartenes)
- Papel higiénico, toallitas (especialmente para el bebé)
- Jabón, detergente líquido
- Artículos para la higiene femenina, desodorantes
- Bolsas de plástico para basura, de varios tamaños, y amarraderas
- Cubetas de plástico con tapas herméticas (pueden servir como inodoro)
- Desinfectante, blanqueador o cloro de uso doméstico
- Combustible para cocinar (gas propano, carbón, *Sterno* o madera)

Provisiones necesarias en caso de una pandemia

Debido a la naturaleza particular de una pandemia, debe tener a mano una provisión de los siguientes artículos:

- Medicinas que puede comprar sin receta médica contra la influenza, tos, catarro y problemas estomacales
- Medicamentos para diarrea y para aliviar dolores
- Bebidas líquidas que contengan electrolitos
- Respiradores N95 (puede comprar la presentación desechable. Los respiradores N95 son los únicos que protegen contra los virus)
- Guantes desechables de calidad médica
- Jabones antibacteriales, desinfectantes para manos

Otras provisiones para situaciones especiales

- Para las mascotas: alimento, algo que les guste mordisquear, vitaminas, arena o material higiénico para gatos y algo en que dormir
- Lo necesario para dentaduras postizas
- Lentes de contacto y solución. Un par de anteojos adicionales
- Provisiones para el bebé, pañales, fórmula, pomadas, ungüentos, toallitas limpiadoras
- Medicinas recetadas por su médico

Este boletín fue recopilado de las siguientes fuentes de información:

<http://www.who.int/csr/disease/influenza/pandemic10things/en/index.html>

<http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html>

<http://www.redcross.org/>

<http://www.fema.gov/>

Georgia Lauritzen, especialista en ciencias alimentarias, Universidad Estatal de Utah, *Water Storage*, enero de 1999.

Recursos adicionales

<http://www.whitehouse.gov/homeland/pandemic-influenza.html>

Este sitio en la Internet presenta el plan nacional en caso de una pandemia de influenza.

<http://www.stanford.edu/group/virus/uda/>

Este sitio incluye un recuento histórico de la pandemia de influenza de 1918.

<http://www.pandemicflu.gov/>

Este es el sitio oficial del gobierno referente a la pandemia de influenza. Contiene información para uso de gobiernos federales, estatales y locales, individuos, negocios, escuelas, proveedores de cuidados de salud y la comunidad para prepararse en caso de una pandemia de influenza.

http://www.who.int/csr/disease/avian_influenza/en/index.html

La Organización Mundial de la Salud coordina la respuesta global a los casos humanos de influenza aviar de la cepa H5N1 en humanos y vigila la amenaza correspondiente a una pandemia de influenza. El sitio contiene información acerca de la situación internacional actual de la influenza aviar.

<http://www.redcross.org/>

Este sitio ofrece información básica acerca de cómo prepararse para una emergencia.

<http://www.fema.gov/>

Este brinda información acerca de la preparación y respuesta en caso de una emergencia y planeación para la recuperación.

<http://www.eden.lsu.edu/>

Este sitio es de la Red de Educación en Casos de Desastre de Extensión Cooperativa. Contiene información acerca de desastres, incluso de pandemias de gripe o influenza aviar. Este sitio incluye también recursos de Extensión Cooperativa en otros estados.

<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/avfluqa.html>

La hoja de datos de la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) responde a las siguientes preguntas: ¿Qué es la influenza aviar? ¿Cómo se propaga la influenza aviar? ¿Puedo enfermarme de influenza aviar por comer aves de corral o huevo?

Escrito por Margaret Johns – Editado por John Karlik - Revisado por Douglas Kuney y Karen Varcoe – Traducción: Servicio de Información en Español de la División de Agricultura y recursos Naturales de la UC.

POLÍTICA DE LA NO-DISCRIMINACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA PARA PUBLICACIONES Abril de 1999

De conformidad con las leyes federales y estatales procedentes, y con la política universitaria, la Universidad de California no discrimina por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o condición de veterano de la era de Vietnam o de veterano con incapacidad específica.

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin, 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200, (510) 987-0096.