

**para el personal  
de la onu**

# **¿ESTÁ USTED PREPARADO PARA UNA PANDEMIA?**

JUNIO DE 2006

# ÍNDICE

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| <b>Introducción .....</b> | <b>1</b> |
|---------------------------|----------|

|  |          |
|--|----------|
| <b>Lo que usted necesita saber sobre la<br/>prevención y el tratamiento de la gripe.....</b> | <b>2</b> |
|--|----------|

|   |   |
|---|---|
| ¿Cuáles son los tres tipos de gripe<br>que podrían afectarlo? ..... | 2 |
| ¿Está usted en peligro? .....                                       | 2 |
| ¿Cómo se contrae la gripe? .....                                    | 3 |
| ¿Cómo puede saber si tiene la gripe? .....                          | 4 |
| ¿Qué puede hacer si contrae la gripe? .....                         | 6 |
| ¿Cómo puede usted prevenir la gripe? .....                          | 6 |

|   |  |
|---|--|
| <b>Lo que usted debe saber en caso de que se<br/>declare una pandemia</b> |  |
|---|--|

|   |   |
|---|---|
| ¿Qué puede usted esperar de las Naciones Unidas? .....                              | 7 |
| ¿Cómo debe prepararse? .....  | 8 |
| ¿Qué significa distanciamiento social? .....  | 8 |
| ¿Cómo puede usted mitigar el riesgo<br>de propagar la gripe? .....                  | 9 |
| ¿Qué medidas debe tomar para aliviar sus<br>síntomas o los de otras personas? ..... | 9 |

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>Enlaces .....</b> | <b>11</b> |
|----------------------|-----------|

## **Anexo A:**

|  |    |
|--|----|
| Provisiones para almacenar durante seis semanas..... | 12 |
|--|----|

## **Anexo B:**

|  |    |
|--|----|
| Vivir/viajar/estar en regiones donde<br>se han detectado brotes..... | 16 |
|--|----|

# INTRODUCCIÓN

## **¿Por qué hay tanta inquietud en torno a la gripe del pollo?**

Las autoridades encargadas de la salud pública están preocupadas por la manera como la gripe del pollo (gripe aviar) podría evolucionar en el futuro. La gripe aviar es una enfermedad de las aves producida por el virus de la gripe tipo A, que se transmite entre estos animales con gran facilidad. En la actualidad, este virus también tiene la capacidad de infectar a los seres humanos; no obstante, esto ocurre muy pocas veces. Pero cuando un virus aviar experimenta cambios y se vuelve fácilmente transmisible de una persona a otra, se convierte en un virus de la gripe humana.

## **¿Cuándo se presenta una “pandemia”?**

Una pandemia de gripe humana se presenta cuando surge un nuevo virus de la gripe ante el cual la población general tiene poca o ninguna inmunidad, lo que facilita su rápida propagación por todo el planeta. Hoy en día, el virus aviar que más preocupa es el H5N1, que ya cumplió dos de las tres condiciones necesarias para que se desate una pandemia. Sin embargo, todavía *no* ha cumplido la tercera condición:

- 1. Es un virus de la gripe de reciente aparición.**
- 2. Tiene la capacidad de enfermar a los seres humanos.**
- 3. Se transmite fácilmente de persona a persona.**

## **¿Qué riesgo existe de que se produzca una pandemia en los próximos 12 meses?**

Se sabe que habrá una nueva pandemia, pero no es posible prever cuándo se producirá ni la gravedad que revestirá. Tampoco se sabe si la cepa H5N1 será o no la causante de la próxima pandemia de gripe. Pero tanto si se trata de una catástrofe sanitaria o de una temporada de gripe particularmente fuerte, es crucial prepararse para lo peor.

## **¿Qué puede hacer usted?**

Prepararse y preparar a su familia inmediatamente para una posible pandemia. Esto implica reunir suministros de emergencia y almacenarlos, así como también adoptar hábitos que reduzcan la probabilidad de infectarse y contagiar la enfermedad a otras personas (por ejemplo, lavarse las manos con regularidad, cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar y no escupir en público).

## **¿Qué está haciendo el sistema de las Naciones Unidas?**

Los organismos de las Naciones Unidas están dando información a todo el personal sobre la amenaza de una pandemia y sobre las precauciones que es preciso tomar para estar preparados. Entérese de lo que la ONU puede hacer por usted remitiéndose a *¿Qué puede usted esperar de las Naciones Unidas?* (página 7). Consulte también la sección *Enlaces*, donde encontrará una lista de sitios web de gran utilidad.

# LO QUE USTED NECESITA SABER SOBRE LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE LA GRIPE

## ¿CUÁLES SON LOS TRES TIPOS DE GRIPE QUE PODRÍAN AFECTARLO?

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Gripe estacional:</b><br/>"La gripe"</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Infección respiratoria de origen viral que afecta a los seres humanos</li> <li>• Remite espontáneamente, pero puede ser grave e, incluso, causar la muerte de ancianos y niños muy pequeños</li> <li>• Cada año causa la muerte de aproximadamente 250.000-500.000 personas</li> <li>• Ocurre estacionalmente todos los años; en las zonas templadas se presenta durante el invierno</li> <li>• Vacunación sistemática disponible</li> </ul>  |
| <p><b>Gripe aviar:</b><br/>"Gripe del pollo"</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Virus de las aves</li> <li>• Diferente del virus de la gripe humana</li> <li>• Se propaga entre las aves</li> <li>• Posibilidad de infectar a los seres humanos</li> <li>• Posibilidad de mutar y convertirse en un virus humano</li> </ul>   |
| <p><b>Gripe pandémica:</b><br/>"Una pandemia"</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brote mundial de un nuevo tipo de gripe humana (distinta de la gripe estacional y de la gripe aviar)</li> <li>• Causa una mayor morbilidad y mortalidad</li> <li>• Acontecimiento poco común; en los dos últimos siglos se ha presentado cada 11-42 años</li> <li>• Tres pandemias en los últimos 100 años: en 1968 (1 millón de muertes), en 1957 (2 millones de muertes) y en 1918 (50 millones de muertes)</li> <li>• Se cree que las tres últimas pandemias fueron causadas por virus aviarios que se transformaron en virus humanos</li> </ul> |

## ¿ESTÁ USTED EN PELIGRO?

**Gripe estacional:** Todo el mundo corre el riesgo de contraer la gripe estacional. Esta enfermedad se contagia fácilmente entre las personas a través de gotitas respiratorias provenientes de la tos o los estornudos de los individuos infectados. Esas gotitas pueden pasar *directamente* a la nariz, la boca o los ojos de cualquiera que esté a menos de un metro (tres pies) de la persona infectada. También pueden pasar *indirectamente* cuando, después de tocar una superficie sobre la cual han caído gotitas, la persona se toca la nariz, la boca o los ojos sin lavarse previamente las manos. Aun cuando no es frecuente, las gotitas respiratorias pueden viajar por el aire. Los recintos cerrados donde hay mucha gente favorecen la transmisión, lo que explicaría el aumento de los casos de infecciones respiratorias durante los meses de invierno.

La gripe estacional puede complicarse y hasta producir la muerte. Las complicaciones son más frecuentes entre los mayores de 65 años y en quienes tienen una historia de diabetes o enfermedades pulmonares o cardíacas. Las mujeres embarazadas, los lactantes y los niños muy pequeños también corren un riesgo mayor de sufrir complicaciones.

**Gripe aviar:** Usted no corre riesgo, a menos que tenga contacto cercano con aves de corral infectadas o con sus excrementos. Pero, aun así, el riesgo es muy bajo. Del inmenso número de personas que tienen contacto cercano con aves infectadas, solo una mínima fracción se enferma.

**NO.**

Entre mediados de 2003, cuando comenzó el brote de la cepa H5N1, y el 16 de mayo de 2006, *se han confirmado, en total, 208 casos humanos de infección con la gripe del pollo y 115 muertes.* (En 1997, un brote de H5N1 en Hong Kong produjo 18 casos humanos, seis de los cuales terminaron en la muerte.) En comparación con la gripe estacional, esta cifra es bajísima. La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que, todos los años, entre 3 millones y 5 millones de personas del mundo entero sufren de gripe estacional grave, y que se registran entre 250.000 y 500.000 defunciones.

Aunque la gripe del pollo es muy poco frecuente entre los seres humanos, más de la mitad de los casos confirmados de la enfermedad han sido fatales. Por este motivo, es importante no infectarse. Averigüe si ha habido brotes de gripe aviar en las aves de corral de la zona donde usted vive o en los lugares adonde piensa viajar. Los primeros brotes de H5N1 en aves se registraron en Asia sudoriental a mediados de 2003. Desde entonces, se han registrado casos en más de 50 países de África, Europa y el resto de Asia.

**Gripe pandémica:** Cuando se declara una pandemia, todo el mundo está en riesgo, y no solo los ancianos y las personas más débiles. La gripe pandémica se transmite de persona a persona tan fácil y velozmente como la gripe estacional. Pero, a diferencia de esta última, la infección es más elevada pues nadie tiene inmunidad contra el nuevo virus. E incluso las personas jóvenes y saludables, que suelen recuperarse sin dificultad de la gripe estacional, pueden desarrollar complicaciones e, incluso, morir en una pandemia.

**TODAVÍA NO**

Pese a lo anterior, conviene saber que, en caso de pandemia, la mayoría de las personas que contraigan una enfermedad parecida a la gripe se recuperarán y desarrollarán inmunidad contra el nuevo virus humano.

## ¿CÓMO SE CONTRAE LA GRIPE?

**Gripe aviar** Las aves se transmiten la gripe aviar entre ellas a través de los excrementos infectados, pero también a través de la respiración. Como ya se dijo, es muy raro que la gripe aviar se transmita de las aves a los seres humanos. Parece que casi todas las personas que han resultado infectadas han estado expuestas a gotitas de sangre, excrementos u otras secreciones de aves infectadas. En muchas situaciones no está clara la forma exacta de exposición al virus, pero en la mayoría de los casos humanos de gripe aviar, las víctimas han tenido contacto con aves de corral infectadas o con sus excrementos.

**Gripe estacional y pandémica** Se habla de gripe pandémica cuando un virus de la gripe aviar se transforma en un virus de la gripe humana y empieza a transmitirse fácilmente de persona a persona.

Lo que usted debe saber acerca de los virus de la gripe humana:

- Se diseminan a través de gotitas infectadas procedentes de las vías respiratorias.
- Las gotitas se expulsan al hablar, toser, estornudar y escupir.
- Las gotitas se propagan hasta una distancia de aproximadamente un metro (tres pies) de la persona infectada. La propagación puede ser directa, o indirecta a través de las manos u otras superficies.
- Los virus pueden vivir varias horas sobre las superficies duras, la ropa y el papel.
- Una persona sana puede infectarse si se toca la boca, la nariz o los ojos después de tocar la mano de otra persona, el pomo de una puerta, un teclado, un teléfono o cualquier otro objeto infectado.
- Los virus pueden diseminarse por el aire.
- Es más probable que una persona infectada propague el virus si tiene fiebre y tos.
- Una persona infectada puede propagar el virus un día antes de experimentar síntomas de la enfermedad.

## ¿CÓMO PUEDE SABER SI TIENE LA GRIPE?

**Gripe estacional**

- Fiebre repentina superior a 38° Celsius (100.4° Fahrenheit).
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Agotamiento y sensación de debilidad
- Pérdida del apetito
- Dolor de garganta
- Secreción nasal abundante o congestión nasal
- Tos seca

**Gripe aviar**

- Los síntomas iniciales son muy parecidos a los de la gripe estacional, incluida fiebre superior a 38° Celsius (100.4°

Fahrenheit). No obstante, a los pocos días el enfermo puede empeorar rápidamente y empezar a tener dificultad para respirar.

- Otros síntomas que han presentado algunas personas infectadas con la cepa H5N1 son diarrea, vómito, dolor abdominal, dolor en el pecho, y hemorragia nasal y de las encías.

### Gripe pandémica

Si bien los primeros síntomas de la gripe pandémica pueden parecerse a los de la gripe estacional, la evolución de los síntomas dependerá del virus específico. Aunque es probable que la mayoría de los enfermos se recuperen sin necesidad de atención médica, los siguientes síntomas le ayudarán a decidir si debe visitar al médico:

- Falta de aire mientras descansa o realiza una actividad suave
- La fiebre persiste y no se produce una mejora después de cinco días
- Dolor o dificultad al respirar
- Tos con mucha flema o esputo sanguinolento
- Respiración con silbidos
- Se siente mejor, pero inesperadamente vuelve a tener fiebre, o la tos empeora o va acompañada de esputo
- Se siente muy amodorrado, se despierta con gran dificultad y se nota confuso o desorientado

Tenga en cuenta que, en una pandemia, los servicios médicos estarán sobresaturados y muchos no funcionarán. Así pues, es importante que usted y su familia se preparen para recibir atención en su hogar en caso de que ocurra lo peor.

### ¿Resfriado o gripe?

Conozca las diferencias entre los síntomas de la gripe y los del resfriado común.

| Síntomas                       | Resfriado                    | Gripe   |
|--------------------------------|------------------------------|---|
| Fiebre                         | Poco frecuente               | Casi siempre; alta (entre 100°F y 102°F; a veces más alta, especialmente en los niños pequeños); dura de 3 a 4 días |
| Dolor de cabeza                | Poco frecuente               | Muy frecuente   |
| Dolores generalizados          | Leves                        | Casi siempre; a menudo muy fuertes  |
| Cansancio, debilidad           | Ocasionalmente               | Casi siempre; puede durar hasta 2–3 semanas   |
| Agotamiento, cansancio extremo | Nunca                        | Casi siempre al principio de la enfermedad  |
| Congestión nasal               | Muy frecuente                | Ocasionalmente  |
| Estornudos                     | Casi siempre                 | Ocasionalmente  |
| Dolor de garganta              | Muy frecuente                | Ocasionalmente  |
| Malestar en el pecho, tos      | De leve a moderado; tos seca | Muy frecuente; puede agravarse  |

Instituto Nacional de Enfermedades Alérgicas e Infecciosas, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, septiembre de 2005 (<http://www.niaid.nih.gov/publications/cold/sick.pdf>)

## ¿QUÉ PUEDE HACER SI CONTRAE LA GRIPE?

**Gripe aviar** Al parecer, algunos medicamentos (conocidos como “antivirales”) son eficaces contra la mayoría de las cepas del virus H5N1 cuando se administran al comienzo de los síntomas, aun cuando su utilización a nivel mundial no ha sido tan prolongada como para poder afirmar que son absolutamente eficaces. Entre ellos se encuentran el Oseltamivir (conocido comercialmente como Tamiflu®) y el Zanamivir (conocido comercialmente como Relenza®).

Estos fármacos reducen la duración de la gripe estacional y sus complicaciones, y también podrían disminuir la gravedad y la duración de la enfermedad provocada por la gripe pandémica. Para ser eficaces, deben tomarse dentro de las primeras 48 horas desde el comienzo de los síntomas. Cuanto más pronto se empiecen a tomar, más eficaces serán.

El zanamivir (Relenza®) debe inhalarse y es más difícil de administrar que el oseltamivir (Tamiflu®), que se administra por vía oral. NOTA: Para mayor información sobre el oseltamivir y su distribución, sírvase hablar con su *oficial de operaciones*.

## ¿CÓMO PUEDE USTED PREVENIR LA GRIPE?

**Gripe estacional** Es recomendable que el personal y los familiares a su cargo que tengan un alto riesgo de sufrir complicaciones por la gripe o que vayan a hacer viajes internacionales se vacunen contra la gripe estacional. Si los suministros son suficientes, se pondrán también a disposición del personal de la ONU y las personas a su cargo.

**Gripe aviar** La mejor medida preventiva es evitar todo contacto con aves enfermas y con sus excrementos. Si usted vive en una zona donde se han detectado brotes de gripe aviar, o va a viajar a una zona o a través de una zona en la que se han dado estos casos, remítase al Anexo B para saber qué precauciones adicionales puede adoptar.

**Gripe pandémica** Hoy en día no existe una vacuna para prevenir la gripe pandémica humana porque la cepa pandémica del virus aún no se ha manifestado. Como el virus de la vacuna pandémica tiene que concordar perfectamente con el virus pandémico, es imposible producir la vacuna antes de la aparición y caracterización del virus.

En la actualidad, tomará por lo menos seis meses producir grandes cantidades de la vacuna pandémica. Para quedar completamente protegidas, todas las personas necesitarán dos dosis inyectadas, con un mes entre una y otra aplicación. En una pandemia, la producción, distribución y vacunación de todo el mundo será difícil.

# LO QUE USTED DEBE SABER EN CASO DE QUE SE DECLARE UNA PANDEMIA

## ¿QUÉ PUEDE USTED ESPERAR DE LAS NACIONES UNIDAS?

1. *Información:* La ONU cuenta con un sistema de alarma de seis fases para el caso de una pandemia, establecido por la OMS. Su *jefe de oficina* lo mantendrá informado sobre cualquier cambio, así como también sobre las medidas de seguridad que debe tomar.

Actualmente nos encontramos en la *Fase 3* (desde el 12 de mayo de 2006)

|   |               |   |
|---|---------------|---|
| <b>Período entre pandemias</b>              | <b>Fase 1</b> | <b>No se ha detectado ningún nuevo virus de la gripe en los seres humanos.</b> Si un nuevo virus de la gripe se presenta en animales, se considera que el riesgo de infección en los seres humanos es bajo. |
|   | <b>Fase 2</b> | <b>No hay infecciones entre los seres humanos,</b> pero un virus de la gripe que circula entre los animales representa un riesgo para los humanos.  |
| <b>Período de alerta sobre una pandemia</b> | <b>Fase 3</b> | <b>Infección(es) en seres humanos con un nuevo virus, pero sin transmisión entre ellos (o muy poco frecuente).</b>  |
|   | <b>Fase 4</b> | <b>Conglomerado(s) pequeño(s) con transmisión limitada entre humanos;</b> menos de 25 personas; duración inferior a 2 semanas; altamente localizados; el virus no se adapta bien al ser humano.             |
|   | <b>Fase 5</b> | <b>Conglomerado(s) más grande(s) con transmisión entre humanos;</b> entre 25 y 50 personas; duración de 2 a 4 semanas; todavía localizados, pero el virus se adapta cada vez más al ser humano              |
| <b>Período de pandemia</b>                  | <b>Fase 6</b> | <b>Transmisión considerable y sostenida en la población general.</b>  |

2. *Tratamiento:* La ONU ya empezó a acopiar oseltamivir (Tamiflu®) para el personal que se enferme, así como para las personas a su cargo reconocidas y los consultores contratados directamente. El *Grupo del Director Médico del Sistema de las Naciones Unidas* proporcionará la orientación necesaria para que usted reciba información sobre los protocolos de tratamiento (por ejemplo, si debe tomar oseltamivir y cuándo debe hacerlo, quién se lo

suministrará, cuándo debe consultar con un médico, etc.). La ONU también está acopiando mascarillas para todo el personal, la gente a su cargo y los consultores (dos diarias por persona durante seis semanas). Esas mascarillas se deberán utilizar para reducir la propagación del virus.

*3. Operaciones permanentes:* Las oficinas de las Naciones Unidas tendrán la responsabilidad de garantizar que las operaciones no se detengan en caso de una pandemia. Con este propósito, todas las oficinas deberán identificar las operaciones críticas y el personal necesario para mantenerlas. Vale la pena señalar que los cargos críticos deben desempeñarse *voluntariamente*.

En términos generales, el personal crítico trabajará para garantizar:

- La seguridad del personal y de las instalaciones
- La atención médica al personal
- El mantenimiento de las computadoras y los teléfonos
- La comunicación con otros organismos y gobiernos
- La prestación de los servicios (electricidad, agua y saneamiento)
- La toma de decisiones importantes relacionadas con las operaciones fundamentales y la continuidad del programa

NOTA: En caso de una pandemia, viajar conlleva muchos riesgos. Por consiguiente, debe estar preparado para que tanto a usted como a las personas a su cargo les soliciten permanecer en su lugar de destino.

## ¿CÓMO DEBE PREPARARSE?

En caso de pandemia, es posible que el acceso a muchos suministros sea limitado y que la movilidad se reduzca drásticamente. Por eso, usted debe estar preparado, poner en orden sus asuntos y disponer de una buena reserva de artículos esenciales.

- Aprovechese de una cantidad suficiente de medicamentos para usted y su familia.
- Cerciórese de que la cobertura de su seguro médico sea apropiada.
- Compre un termómetro para *cada* miembro de su familia.
- Reúna artículos de higiene, agua y alimentos para seis semanas (el Anexo A brinda una lista detallada de los suministros que necesitará).
- Verifique que su pasaporte, visa o permiso estén válidos tanto para permanecer donde se encuentra como para viajar.
- Actualice la información sobre contactos de emergencia que su organización tiene archivada sobre usted y su familia.

## ¿QUÉ SIGNIFICA “DISTANCIAMIENTO SOCIAL”?

En caso de una pandemia, el gobierno local podría solicitarle que permanezca en su comunidad o en su hogar. Esto se conoce como “distanciamiento social”, pues implica reducir el contacto entre las personas a fin de disminuir las posibilidades de transmitir el virus. Tenga en cuenta que el gobierno podría decretar:

- El cierre de las escuelas y los sitios de trabajo
- La cancelación de las reuniones multitudinarias y del transporte público
- El confinamiento en el hogar de las personas asintomáticas
- El control en las fronteras

## ¿CÓMO PUEDE USTED MITIGAR EL RIESGO DE PROPAGAR LA GRIPE?

- Lavándose las manos con frecuencia, pero especialmente después de tocar a una persona o una superficie potencialmente infectadas y, por supuesto, después de toser o estornudar y antes de comer. Lávese las manos con agua corriente y jabón, y restriegue muy bien cada parte de sus manos durante 15 segundos.
- No compartiendo con nadie los vasos ni los utensilios de comer.
- No dando a nadie la mano. Si lo hace, no deje de lavárselas después.
- Evitando tocarse la boca, la nariz y los ojos. Si lo hace, lávese previamente las manos.
- Cubriéndose la boca cuando vaya a estornudar o a toser y lavándose las manos inmediatamente después.
- Lavando con agua tibia jabonosa, o con desinfectante, los utensilios que las personas enfermas hayan utilizado y las superficies que hayan tocado.
- Evitando los lugares y los actos muy concurridos.
- No fumando. Hacerlo aumenta la probabilidad de contraer gripe y de tener complicaciones serias.
- Permaneciendo en su hogar si tiene fiebre y tos. Si se ve obligado a salir, utilice mascarilla.

## ¿CÓMO PUEDE OCUPARSE DE USTED Y DE OTRAS PERSONAS?

**Ocuparse de usted** Las siguientes son algunas de las medidas que usted o las personas bajo su cuidado pueden poner en práctica para aliviar los síntomas de la gripe. Desde luego, si la enfermedad es más grave, se debe consultar con un médico inmediatamente.

- Tomarse la temperatura. Si es inferior a 38° Celsius (100.4° Fahrenheit), usted probablemente no tiene gripe.
- Descansar y evitar cualquier ejercicio fuerte.

- Evitar el contacto con otras personas.
- Permanecer en su hogar.
- Beber mucho líquido (un vaso de agua o jugo cada hora).
- Tomar paracetamol (conocido también como acetaminofén) para bajar la fiebre y aliviar el dolor. (No mata el virus, pero ayuda a sentirse mejor.)
- Hacer gargarismos con agua tibia para aliviar el dolor de garganta.
- Utilizar gotas nasales de solución salina para descongestionar la nariz.
- Mantener limpia la nariz usando clínex; arrojarlos a la basura y lavarse las manos inmediatamente después.
- No fumar.

**Cómo cuidar  
a otras  
personas**

Si bien existe el riesgo de transmitir el virus, la gente deberá cuidar a los enfermos. Es necesario aislar a la persona afectada ubicándola en una habitación separada. Para eso, usted necesitará sábanas y toallas adicionales, además de forros plásticos para colchón. Piense en qué parte de la casa podría organizar esa "enfermería"; recuerde que debe quedar aislada de las demás habitaciones. También piense cómo va a ventilarla; es vital que el aire salga de su hogar y no vuelva hacia dentro.

Para minimizar el riesgo de contagio, solo deben entrar a la habitación del enfermo las personas estrictamente necesarias para atenderlo, y siempre utilizando una mascarilla.

# ENLACES

1. **Organización Mundial de la Salud (OMS):**  
[http://www.who.int/csr/disease/avian\\_influenza/es/index.html](http://www.who.int/csr/disease/avian_influenza/es/index.html)
2. **Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO):** [http://www.fao.org/AG/AGAInfo/subjects/es/health/diseases-cards/special\\_avian.html](http://www.fao.org/AG/AGAInfo/subjects/es/health/diseases-cards/special_avian.html)
3. **Organización Mundial de Sanidad Animal (OIE):**  
[http://www.oie.int/esp/es\\_index.htm](http://www.oie.int/esp/es_index.htm)
4. **Sistema de las Naciones Unidas** (en inglés):  
<http://www.un.org/staff/avianinfluenza/>
5. **UNICEF - Intranet** (en inglés, se requiere contraseña):  
<http://www.intranet.unicef.org/pd%5Cavianflu.nsf>
6. **Sociedad Internacional de Enfermedades Infecciosas**  
(a través del correo electrónico de ProMED):  
[http://www.promedmail.org/pls/promed/f?p=2400:1060:10463151875048238774::::FSP\\_LANGUAGE\\_PREFERENCE:es](http://www.promedmail.org/pls/promed/f?p=2400:1060:10463151875048238774::::FSP_LANGUAGE_PREFERENCE:es)
7. **Equipo de Coordinación del Sistema de las Naciones Unidas para la Gripe (UNSIC)** (en inglés),  
<http://www.undg.org/content.cfm?id=1482>
8. **UNSIC** – Planificación para casos de emergencia (en inglés, se requiere contraseña): <http://www.undg.org/content.cfm?id=1611>
9. **Equipo para la Gestión de Crisis de la ONU (CMT) / Pandemia de gripe** (en inglés) – biblioteca de informes sobre la gripe aviar, localizada en el sitio web de Health Inforum (hacer clic en “Avian Flu”, en el extremo del lado derecho): <http://www.healthinforum.org/>
10. **Sistema de Alerta Humanitaria Temprana** (en inglés):  
[http://www.hewswweb.org/avian\\_flu/](http://www.hewswweb.org/avian_flu/)
11. **Dependencia de Gestión de la Información de UNICEF**  
(en inglés): ofrece resúmenes de las últimas noticias sobre la gripe aviar (se requiere contraseña para la Intranet):  
[http://www.intranet.unicef.org/IMU/libweb/SDI\\_avian\\_flu.htm](http://www.intranet.unicef.org/IMU/libweb/SDI_avian_flu.htm)
12. **Departamento de Salud y Servicios Humanitarios de los Estados Unidos** (en inglés):  
<http://www.pandemicflu.gov/> o <http://www.avianflu.gov>

# ANEXO A: PROVISIONES PARA ALMACENAR DURANTE SEIS SEMANAS<sup>1</sup>

**Agua** Aprovechese de agua embotellada o almacene agua en recipientes de plástico; por ejemplo, botellas de refrescos. Las personas con un nivel normal de actividad necesitan tomar alrededor de 2 litros de agua por día. Prepárese para disponer de 4 litros de agua por persona por día (2 litros para beber y 2 litros para uso doméstico, como preparación de alimentos y saneamiento). Los requerimientos de agua también dependen de factores como la temperatura; en climas cálidos, puede llegar a ser el doble. Los niños, las madres lactantes y los enfermos por lo regular necesitan cantidades adicionales.

Almacene agua para seis semanas, por lo menos. Los filtros y los estuches de purificación de agua ya están disponibles y conviene comprarlos como medida adicional de seguridad.

**Alimentos** Almacene alimentos no perecederos para seis semanas. Piense en la posibilidad de complementar sus provisiones preparando una huerta, y en los productos que podría cultivar en el invierno.

Elija alimentos que no requieran refrigeración, pues quizás no haya electricidad. Piense cómo los cocinará; por ejemplo, ¿cree que necesitará una reserva de bombonas de gas? Como el acceso al agua apta para el consumo podría ser limitado, escoja alimentos que se puedan preparar sin agua, o con muy poca. Entre los que podrían convenirle están los siguientes:

- Sopas, carnes, frutas y vegetales enlatados y listos para consumir.
- Productos secos, como fideos, cereales, granola, frutas y galletas de soda (recuerde que necesitará agua para cocinar algunos de estos productos).
- Jugos enlatados.
- Mantequilla de maní o nueces.
- Alimentos de primera necesidad (como harina, sal, azúcar, pimienta y otras especias).
- Alimentos ricos en energía, como barras de proteína y de frutas.
- Preparación para lactantes y comida para bebé enlatada o envasada en frascos de vidrio.
- Alimento para las mascotas.

- Otros suministros**
- Jabón o líquido para las manos a base de alcohol (con un contenido mínimo de alcohol de un 60%).
  - Artículos de limpieza y bolsas para la basura (algunos virus, como los de la gripe aviar, se eliminan fácilmente con un desinfectante a base de formalina y yodo. Para bañarse, basta con agua y jabón).
  - Extintor de incendios (asegúrese de que todos sepan cómo usarlo).
  - Reloj de pilas (incluya pilas de repuesto).
  - Linterna.
  - Pilas de reserva en varios tamaños para los diferentes aparatos.
  - Radio portátil.
  - Abrelatas manual.
  - Artículos de higiene personal (clínex, papel higiénico, pañales desechables y artículos para el cuidado dental, incluyendo productos para la dentadura postiza).
  - Pilas para las prótesis auditivas.
  - Lentes de contacto de reserva.

- Cómo almacenar los alimentos**
- Mantenga los alimentos en el lugar más seco y frío de su hogar. Procure que sea un sitio oscuro y compruebe que esté libre de insectos y otros parásitos.
  - Mantenga siempre tapados los alimentos.
  - Abra las cajas y las latas con cuidado para que pueda volverlas a cerrar bien.
  - Para que las galletas duren más tiempo en buen estado, guárdelas en bolsas de plástico y, luego, dentro de recipientes que ajusten perfectamente.
  - Una vez abiertos los paquetes de azúcar, frutas secas y nueces, guarde estos productos en frascos con tapa de enroscar o en latas herméticas para protegerlos de los insectos y otros animales.
  - Verifique que los recipientes estén en perfecto estado y sin señales de que los alimentos podrían estar descompuestos.
  - Si hay cortes de electricidad, minimice el gasto utilizando primero los alimentos que estén en el refrigerador; después, los que estén en el congelador y, por último, los alimentos no perecederos.

---

1 Adaptado de *UN Medical Services Contingency Plan Guidelines*, Anexo 8, 1 de marzo de 2006

## Tiempo de conservación de los alimentos (almacenados en recipientes y condiciones adecuados)

Recomendaciones generales para la rotación de los alimentos más utilizados en situaciones de emergencia

| Consumir durante los primeros seis meses                     | Consumir durante el primer año   | Se pueden almacenar indefinidamente                  |
|--|--|--|
| Fruta seca (dentro de recipientes de metal)                  | Productos enlatados:   | Aceites vegetales                                    |
| Galletas secas y crujientes (dentro de recipientes de metal) | carne  | Arroz blanco   |
| Leche en polvo (en cajas)                                    | fruta  | Café instantáneo                                     |
| Patatas  | jugos de fruta   | Cacao  |
|  | legumbres  | Cubos de caldo concentrado                           |
|  | nueces   | Leche en polvo (en latas empaquetadas con nitrógeno) |
|  | sopas de vegetales (condensadas)   | Maíz   |
|  | Barras de chocolate  | Pasta (seca)   |
|  | Caramelos duros  | Polvo de hornear                                     |
|  | Cereales listos para consumir y cereales instantáneos sin cocer (dentro de recipientes de metal) | Refrescos (no carbonatados)                          |
|  | Mermelada  | Sal  |
|  | Mantequilla de maní  | Soja   |
|  |  | Té   |
|  |  | Trigo  |
|  |  | Vitamina C   |

- Combustible**
- Compre una reserva de emergencia de gasolina/diesel para su vehículo.
  - Compre cantidades suficientes de velas, lámparas de parafina, pilas, etc., porque el servicio de electricidad podría quedar suspendido.
  - Piense cómo va a preparar los alimentos y prevea alternativas que no dependan de la electricidad.

**Eliminación de los desechos** Recuerde que si la movilización se restringe, la recolección de los desechos podría ser imposible. Es importante pensar en alternativas; por ejemplo, formar abono orgánico con los residuos de los alimentos o establecer un criadero de lombrices. Si usted vive en un edificio de departamentos, pregunte al administrador si hay planes de emergencia para recolectar las basuras y afrontar posibles cortes de electricidad y de agua.

**Botiquines** Durante una crisis, los servicios de emergencia pueden ser limitados. Por lo tanto, cerciórese de que el botiquín de emergencia de su hogar esté completo y revise las fechas de vencimiento de todos los productos. Reemplace los que hayan vencido o vayan a vencer próximamente.

Los siguientes artículos podrían ser útiles para usted y su familia:

- Dispositivos para medir la glucosa y la presión arterial
- Vendajes adhesivos de varios tamaños
- Apósitos esterilizados, pequeños y grandes
- Rollo de gasa moldeable
- Vendajes triangulares
- Paquetes de gasa esterilizada en cuadros, grandes y pequeños
- Cinta adhesiva de 2 pulgadas de ancho
- Guantes de uso médico libres de látex, medianos y grandes
- Desinfectante de manos a base de alcohol sin agua
- Paños antisépticos
- Ungüento antibacterial
- Un paquete frío
- Tijeras (pequeñas, personales)
- Pinzas
- Termómetros (en lo posible, uno por persona)
- Barrera de respiración para RCP, como una máscara facial (para resucitación cardiopulmonar)
- Mascarillas (sencillas y quirúrgicas de tres capas)
- Medicamento antidiarreico
- Antiácido (para las molestias estomacales)
- Vitaminas.
- Líquidos con electrolitos; por ejemplo, una solución de rehidratación oral (SRO)
- Una provisión de emergencia de todos los medicamentos con receta que usted y los miembros de su familia puedan necesitar. Por ejemplo, si alguno sufre de diabetes o del corazón y toma una medicina especial, pida al médico que le recete una cantidad suficiente para seis semanas, por lo menos.
- Si algún miembro de su familia se enferma, necesitará forros de plástico para colchón, además de una buena cantidad de sábanas y toallas adicionales. Piense dónde podría organizar una especie de enfermería aislada del resto de la casa. ¿Cómo ventilaría esa habitación? Es vital que el aire salga de la casa y no vuelva dentro del hogar.

## ANEXO B: VIVIR/VIAJAR/ESTAR EN REGIONES DONDE SE HAN DETECTADO BROTES<sup>2</sup>

Las siguientes recomendaciones van dirigidas al personal de las Naciones Unidas y a las personas a su cargo reconocidas que vivan en zonas donde se hayan registrado brotes de gripe aviar A (H5N1) en aves de corral o de H5N1 en seres humanos. También van dirigidas al personal de las Naciones Unidas y a las personas a su cargo reconocidas que vayan a viajar a zonas con las condiciones mencionadas, o que se vayan a detener transitoriamente en esas zonas. Estas recomendaciones están sujetas a revisión a medida que se disponga de más información.

- Vele por su salud y minimice el riesgo de infección observando ciertas precauciones. Específicamente, los viajeros deben evitar tocar aves de corral vivas o muertas (por ejemplo, pollos, patos, gansos, palomas y codornices), o cualquier ave silvestre o sus excrementos. Así mismo, deben evitar los sitios donde pueda haber aves de corral infectadas con H5N1, como granjas comerciales o domésticas dedicadas a la crianza de aves y mercados que ofrezcan aves vivas.
- Absténgase de consumir carne de ave –o preparaciones a base de esta carne– sin cocinar o a medio cocinar. Esto incluye las preparaciones que llevan sangre sin cocer.
- Lávese las manos frecuente y concienzudamente. Esta es una de las medidas preventivas más importantes cuando hay una enfermedad infecciosa. Lavarse a menudo las manos con agua y jabón (o con enjuague para manos a base de alcohol sin agua cuando no se dispone de jabón y las manos no se ven sucias) elimina de la piel las sustancias potencialmente infecciosas, ayudando a prevenir la transmisión de la enfermedad.

### **Al preparar los alimentos:**

- Separe la carne cruda de los alimentos cocidos o listos para consumir, y utilice tablas de cortar y cuchillos diferentes.
- Lávese las manos al pasar de manejar productos crudos a productos cocidos, o viceversa.
- No coloque la carne cocida en el mismo plato o sobre la misma superficie donde estuvo antes de cocinarla.
- Cocine muy bien todos los productos derivados de las aves de corral, incluidos los huevos y la sangre. Las yemas de los huevos no deben estar líquidas. Como el calor destruye los virus de la gripe, la temperatura para cocinar carne de ave de corral debe llegar a los 70 grados Celsius (158 grados Fahrenheit).
- No utilice huevos crudos ni pasados por agua en platos o preparaciones que no se cocinen.
- Antes de utilizar huevos, lave las cáscaras con agua jabonosa.

- Después de manejar huevos o carne cruda de ave, lávese las manos y limpie las superficies y los utensilios minuciosamente con agua y jabón.

**Precauciones:** Si cree que estuvo expuesto al virus de la gripe aviar, tome las siguientes precauciones:

- Vigile su salud durante 10 días.
- Si le da fiebre, tos, respira con dificultad o contrae cualquier enfermedad durante ese período de 10 días, consulte con un profesional de la salud. Antes de buscar ayuda en un centro de salud o en un hospital, informe al profesional: (1) sus síntomas; (2) si ha tenido contacto directo con algún ave de corral; (3) a dónde ha viajado.
- No viaje mientras esté enfermo. Para evitar propagar cualquier enfermedad infecciosa, se debe tener contacto con el menor número posible de personas.

---

<sup>2</sup> Adaptado de *UN Medical Services Contingency Plan Guidelines*, Anexo 4, 1 de marzo de 2006

Publicado por UNICEF  
División de Comunicaciones  
3 United Nations Plaza, H-9F  
Nueva York, NY 10017, Estados  
Unidos

© Fondo de las Naciones Unidas para  
la Infancia  
(UNICEF), Nueva York  
Junio de 2006