SU Salud

Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles • Salud Pública

Volumen VIII; Número 3: Primavera 2006

Limpie su casa de mosquitos

Las lluvias de abril traen las flores de mayo, pero los hermosos jardines no es lo único que llega con la primavera. La primavera también es la estación de los mosquitos en el Sur de California. Si bien los mosquitos se reproducen durante todo el año, los meses más cálidos, desde la primavera hasta el verano, incrementan la probabilidad de contraer enfermedades transmitidas por los mosquitos como el virus del Nilo Occidental (VNO).

Continuación en la página 2

Cómo tomar pasos hacia una vida más saludable

Cada viaje comienza con un paso y cada paso que da puede hacer que su vida sea más saludable.

La actividad física puede incrementar su nivel de energía, fortalecer su cuerpo, ayudarle a adelgazar y hacerle sentirse bien consigo mismo. También puede reducir su riesgo de desarrollar ciertos problemas de salud como problemas cardiacos e hipertensión arterial.

Para estar sanos, los adultos deben estar activos durante 30 minutos por día y los niños durante una hora como mínimo. Sin embargo, muchas personas no están haciendo al actividad física que necesitan.

Continuación en la página 3

Salve una vida, aprenda CPR!

vea la página 4

Limpie su casa de mosquit

Para reducir su riesgo de contraer las enfermedades que transmiten los mosquitos, tome los siguientes pasos para evitar que los mosquitos se reproduzcan cerca de su casa y protegerse de las picaduras:

1: Elimine el agua estancada cercana a su casa.
Los mosquitos necesitan agua para reproducirse e incluso una pequeña cantidad de agua es suficiente para que pongan sus huevos. Debido a que algunos mosquitos pueden madurar en sólo 5 días, es importante drenar el agua estancada semanalmente.

- Arroje el agua extra de baldes, tiestos y macetas.
- Cambie semanalmente el agua en los platos de las mascotas y en los baños para pájaros.
- Haga agujeros en las hamacas que están hechas con cubiertas para que el agua drene.
- Mantenga las piscinas para niños de lado cuando no estén en uso.
- Asegúrese de que las canaletas de lluvia no estén obstruidas como por ejemplo con hojas.
- Revise si hay agua en carretillas, tapas de cubos de basura y cubos para reciclado.

Para aquellos que tienen piscinas o estanques, asegúrese de que el agua esté adecuadamente filtrada y que contenga las sustancias químicas que la limpian. También puede usar peces que se alimentan de mosquitos en los estanques y los jardines de agua para evitar que los mosquitos se reproduzcan.

2: Asegúrese de que todas las puertas y las ventanas tengan mosquiteros que cierren bien.
Los mosquiteros que cierran bien pueden evitar que los mosquitos entren a la casa.

- Revise que los mosquiteros no estén rotos o tengan agujeros.
- Asegúrese de reparar o reemplazar los mosquiteros rotos.

3: Evite las picaduras de mosquito
Los mosquitos son más activos durante la noche y temprano a la mañana (del anochecer al amanecer), por eso evite los exteriores en esas horas. Si tiene que estar afuera:

- Use pantalones largos, camisas de manga larga y otra ropa protectora para evitar las picaduras de mosquito.
- Para la piel expuesta, use repelentes para insectos (10-30% DEET para adultos y niños de más de 2 meses de edad). Lea y use el repelente de acuerdo con las instrucciones en la etiqueta.

4: Mantenga su comunidad libre de mosquitos.
Los residentes que saben de la existencia de piscinas que no son bien mantenidas o notan lugares de agua estancada cerca de sus barrios deberán llamar a la oficina de control de vectores /mosquitos de su área:

Distrito de Control de Mosquitos y Vectores de Antílope Valley:
661-942-2917
Distrito de Supresión de Mosquitos de Compton Creek:
310-639-7375
Distrito de Control de Vectores del Condado del Gran Los Angeles:
562-944-9656
Distrito de Control de Vectores de la Zona Oeste del Condado de Los Angeles:
310-915-7370
Distrito de Control de Mosquitos y Vectores de San Gabriel Valley:
626-814-9466
Programa de Control de Vectores de Long Beach:
562-570-4132
Programa de Control de Vectores de Pasadena:
626-744-6004

Para más información sobre los mosquitos o las enfermedades transmitidas por mosquitos, visite http://lapublichealth.org/eh/index.htm o llame al (800) 427-8700.

¿Qué es el Virus del Nilo Occidental?

El virus del Nilo Occidental (VNO) es una enfermedad que se puede transmitir a las personas y a otros animales por la picadura de un mosquito infectado. Cuatro de cinco personas que están infectadas con el VNO no experimentarán ningún síntoma. Sin embargo, algunas presentarán fiebre, dolor de cabeza, dolores en el cuerpo, náuseas, vómitos o un sarpullido en el pecho, el estómago y la espalda. Los síntomas pueden durar tan poco como unos pocos días, aunque incluso algunas personas saludables han estado enfermas durantes varias semanas. En casos raros, las personas pueden desarrollar una enfermedad grave que requiere tratamiento médico de emergencia, como meningitis, encefalitis o parálisis muscular. Los ancianos y aquellos que tienen un sistema inmunológico debilitado (como los que tienen VIH/SIDA o diabetes) tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente.

Haga una limpieza general temprana y evite las picaduras de mosquitos.

cos...*continuación de la página 1*

¿Cómo reportar la presencia de pájaros muertos en su barrio para hacer pruebas del VNO?

Los pájaros muertes pueden ser una señal de que el VNO se está transmitiendo entre pájaros y mosquitos en el área. Si bien el contacto con los pájaros (vivos o muertos) u otros animales no puede transmitir el VNO a los humanos, usted puede ayudar a que el departamento de salud del condado monitoree el virus informando la presencia de cuervos, arrendajos, halcones y búhos muertos a Salud Pública Veterinaria para que hagan pruebas a los animales. Haga clic en el "Formulario para Reportar Animales Muertos en http://lapublichealth.org/vet/disintro.htm o llame al 562-401-7088.

hacia una vida más saludable...*continuación de la página 1*

Una de las formas más fáciles para estar físicamente activo es incorporar una caminata como parte de su día. Caminar no sólo es económico, también puede ser divertido si encuentra a un compañero o grupo para que caminen con usted.

Trate de caminar con una compañero de trabajo durante su hora de almuerzo, salga a caminar con un amigo o vecino después del trabajo o lleve y traiga a sus hijos de la escuela caminando. Si es posible, trate de estacionar su carro o bájese del autobús un poco más lejos y camine la distancia extra a la tienda, la escuela o el trabajo.

Otras sugerencias para caminar incluyen:

- Use zapatos para caminar que tengan una suela flexible, la cual amortiguará sus pies y absorberá el impacto.
- Use ropas que lo mantengan seco y cómodo.
- Use una gorra de béisbol o con visor para mantenerse fresco bajo el sol.
- Elija un lugar para caminar que sea seguro. Camine de día o camine a la noche en áreas bien iluminadas.
- Estírese un poco antes y después de caminar para evitar que los músculos queden rígidos o duelan.

Mientras camina, recuerde mantener la barbilla hacia arriba y los hombros levemente hacia atrás. Balancee los brazos mientras camina. También deberá caminar de manera que el talón de su pie toque el suelo primero y los dedos del pie apunten hacia adelante. Comience gradualmente y dése tiempo. Después de unas pocas semanas, comience a caminar un poco más rápido, un poco más lejos, o camine por mayores periodos de tiempo.

Recuerde hablar con su médico antes de comenzar cualquier actividad física exigente.

Para más información sobre caminar y otras sugerencias para hacer ejercicio, visite el Programa de Actividad Física del departamento de salud del condado en http://lapublichealth.org/physact/index.htm.

¡Ayude a salvar una vida, aprenda CPR hoy!

Durante una emergencia, cuando la respiración de una persona se ha detenido y el corazón ha dejado de latir, cada segundo que pasa sin intervención médica puede incrementar las probabilidades de sufrir daño cerebral permanente o muerte. Debido a que una vez que se ha llamado al 9-1-1 los servicios de emergencia médica pueden tardar un rato en llegar, saber cómo darle reanimación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas in inglés) a una víctima que está inconciente puede incrementar en gran medida sus probabilidades de supervivencia.

La CPR es una técnica que salva vidas, en la cual se combina la respiración de boca a boca de rescate con la compresión torácica. Hasta que se recupere el latido cardiaco normal, la CPR puede mantener la vida de la víctima sosteniendo el flujo de oxígeno al cerebro y a otros órganos. Sin embargo, la CPR se debe administrar lo antes posible después de que la víctima colapsa.

Para facilitar el aprendizaje y la administración de CPR para todos, la Asociación Americana del Corazón recientemente actualizó sus recomendaciones para la CPR. Por primera vez, todas las personas que realicen rescate en forma individual pueden usar una relación de 30 compresiones del tórax cada 2 respiraciones, independientemente de que la víctima sea un adulto, un niño o un bebé menor de 1 año pero no recién nacido.

Adultos (de 8 años en adelante)

1) Fíjese si la víctima responde. Toque a la persona y pregúntele fuertemente "¿está bien?"
2) Llame al 9-1-1. Si hay 2 o más personas de rescate presentes, una deberá comenzar la CPR mientras la otra llama al 9-1-1. Esté preparado para informar la ubicación, describir lo que ocurrió, cuántas víctimas hay, en qué estado se encuentran y el tipo de asistencia provista. No cuelgue hasta que el despachador le diga que lo haga. El despachador puede ayudarle con instrucciones de CPR.
3) Vía respiratoria. Coloque a la víctima sobre la espalda y arrodíllese al lado del cuello y los hombros. Coloque la palma de su mano sobre la frente de la persona y presione suavemente. Con la otra mano, levante suavemente la barbilla para abrir la vía respiratoria. No se tome más de 10 segundos para verificar si la respiración es normal. (Jadear o respirar entrecortadamente no es normal).
4) La respiración. Apriete la nariz de la víctima y cúbrale la boca con su boca. Inspire regularmente, no en forma profunda, y sople en la boca de la víctima. Asegúrese de ver que el tórax se eleve. Déle otra respiración. Cada respiración deberá durar aproximadamente un segundo. Evite dar respiraciones rápidas o forzadas.
5) La circulación. Si después de dos respiraciones la víctima no respira normalmente, comience las compresiones sobre el tórax. Coloque la base de la palma de una de sus manos sobre el tórax de la víctima, justo entre los pezones o las tetillas, y si es necesario coloque la otra mano sobre la primera. Mantenga los codos extendidos y los hombros directamente a la altura de sus manos. Presione fuerte y rápidamente 1 _ a 2 pulgadas, haciendo aproximadamente 2 compresiones por segundo. Después de 30 compresiones, incline la cabeza de la víctima hacia atrás, levántele la barbilla para abrir la vía respiratoria y déle dos respiraciones de rescate.
6) Continúe la CPR hasta que vea signos de movimiento o que el personal médico de emergencia lo suplante.

Niños (de 1 a 8 años)

La CPR en los niños es prácticamente igual a la de los adultos, excepto por las siguientes diferencias:

1) Si está solo y el niño no responde, déle CPR durante 2 minutos (o cinco ciclos de 30 compresiones y 2 respiraciones) antes de llamar al 9-1-1.
2) Sólo use la base de una mano para comprimir el tórax. Presione 1/3 de la profundidad del tórax del niño.
3) Respire más suavemente.

Bebés menores de 1 año (no recién nacidos)

1) Fíjese si el bebé responde. Grite y toque al bebé suavemente en el hombro. No lo sacuda. Si no se mueve, coloque al bebé sobre la espalda.
2) Abra la vía respiratoria inclinando la cabeza suavemente y levantando la barbilla.
3) Cubra la boca del bebé Y la nariz con su boca. Déle dos respiraciones pequeñas y suaves para que lleguen a la boca y la nariz del bebé bocanadas de aire (en lugar de respiraciones profundas). Cada respiración deberá durar 2 segundos. Asegúrese de que el tórax del bebé se eleve con cada respiración.
4) Coloque dos o tres dedos en el centro del tórax, justo DEBAJO de los pezones o tetillas. Haga 30 compresiones suaves del tórax con sus dedos, presionando aproximadamente 1/3 de la profundidad del tórax.
5) Repita 2 respiraciones y 30 ciclos de compresiones durante 2 minutos y luego llame al 911.

SU Salud

Su Salud es publicada trimestralmente por el L.A. County Department of Health Services, Salud Pública. Usted puede hacer copias de este boletín.

Junta de Supervisores del Condado de Los Angeles

Gloria Molina
Yvonne Brathwaite Burke
Zev Yaroslavsky
Don Knabe
Michael D. Antonovich

Bruce A. Chernof, MD
Director interino y Oficial Médico en Jefe

John Cochran III
Director Asistente en Jefe

Jonathan E. Fielding, MD, MPH
Director de Salud Pública y Oficial de la Salud

Maria Iacobo
Director, DHS Communications

Thuy Banh: Editor Principal
Alan Albert: Diseño Gráfico y Producción
Louise Garcia: Administración

Colaboradores:
Tihana Skaricic, Pharm. D.

DHS Communications
241 N. Figueroa Street, Room 348
Los Angeles, CA 90012
213/240-8144 • Fax 213/481-1406
www.ladhs.org