



Las congregaciones y la gripe

GRUPE ESTACIONAL Y H1N1

Octubre de 2009

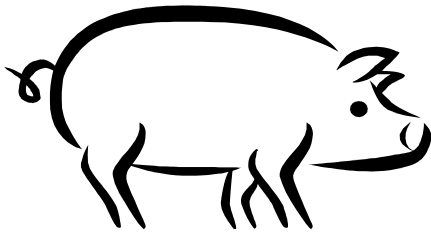


Definición de la gripe estacional por MayoClinic.com

La influenza es una infección viral que ataca al sistema respiratorio, el cual abarca la nariz, garganta, conductos bronquiales y pulmones. La influenza, comúnmente llamada gripe, no es lo mismo que los virus estomacales que pueden provocar diarrea y vómitos.

Cualquier persona puede contraer la gripe, pero los niños pequeños, los adultos más mayores, las personas con el sistema inmunológico débil y quienes sufren de enfermedades crónicas son especialmente vulnerables. Si usted está en riesgo de contraer la gripe, la primera acción de defensa es aplicarse la vacuna anual contra la gripe.

Alrededor de 50 millones de personas fallecieron en todo el mundo durante la pandemia de influenza de 1918. Hoy, según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, 36,000 personas mueren al año en los Estados Unidos por complicaciones de la influenza y más de 200,000 resultan hospitalizadas.



Síntomas de la gripe

- Fiebre (más de 101°F / 38°C en adultos y en niños a menudo de entre 103°F y 105°F / 39.5°C y 40.5°C). Algunas personas con influenza no manifiestan fiebre
- Enfriamiento y sudor
- Dolor de cabeza
- Tos seca
- Dolor y malestar muscular (en especial en la espalda, brazos y piernas)
- Fatiga y debilitamiento
- Congestión nasal
- Pérdida del apetito
- Diarrea y vómitos en niños (gripe estacional)
- Diarrea y vómitos en adultos o niños (gripe porcina)

Al principio, la gripe parecerá un resfriado común con goteo nasal, estornudos y dolor de garganta. Pero los resfriados a menudo se desarrollan lentamente, mientras que la gripe tiende a aparecer de repente. Aunque los resfriados pueden ser una molestia, generalmente se sentirá peor con una gripe. No es necesario tener todos los síntomas para que se trate de una gripe.

Los síntomas de la gripe porcina se desarrollan entre tres a cinco días luego de haber estado expuesto al virus y continúan durante ocho días, desde el día en que comienzan los síntomas hasta estar recuperado.

Si presenta estos síntomas, consulte a su médico de inmediato. Consulte a su médico sobre la vacuna para la gripe estacional y la vacuna para la H1N1. Quizá necesite ambas.

Definición de la gripe estacional por MayoClinic.com

La gripe porcina es una infección respiratoria provocada por los virus de la influenza A. El brote de lo que popularmente se llama "gripe porcina" se relaciona con una nueva cepa H1N1 de la influenza de tipo A, que es una combinación genética de los virus de la gripe humana, la aviar y la porcina. Se puede contagiar de ser humano a ser humano.

La verdadera gripe porcina normalmente provoca enfermedades en cerdos.

La transmisión de un cerdo a un humano es poco

común y la transmisión de la verdadera gripe porcina entre seres humanos también es posible, aunque no frecuente.

Debido a su gran propagación, la Organización Mundial de la Salud ha declarado el brote de 2009 de la nueva gripe H1N1 pandemia mundial.

La nueva cepa de gripe porcina se denomina con distintos nombres: influenza A de origen porcino, influenza A porcina (H1N1), influenza A/California/H1N1, virus de influenza de origen porcino,

gripe de América del Norte e influenza A (H1N1).

El mejor enfoque que puede tomar es evitar la infección. Si presenta síntomas de la gripe porcina, acuda a un centro de atención médica de inmediato para que los medicamentos antivirales surtan más efecto.

Las congregaciones y la gripe

Visite estos sitios de Internet:

www.episcopalchurch.org/79901_115209_ENG_HTML.htm

www.er-d.org/PlanningforPandemicInfluenza

www.flu.gov

www.cdc.gov/h1n1flu/guidance/homeless.htm

Fomente la higiene de manos y las normas respiratorias tanto para las personas sanas como para quienes presentan síntomas de gripe.

Lávense las manos con frecuencia con agua y jabón cuando sea posible; mantengan las manos lejos de la nariz, boca y ojos; y cúbranse la nariz y boca con un pañuelo al toser o estornudar (o la manga de la camisa o el codo cuando no tengan pañuelo). Para niños con destrezas emergentes en el cuidado personal, los padres y tutores deben monitorear con atención las normas respiratorias y la higiene de sus manos, y recordar al niño que no debe compartir vasos ni utensilios para comer.

Fomente la permanencia en su hogar a quienes presentan los síntomas

Es importante alentar a quienes presentan los síntomas de la gripe a que permanezcan en su hogar. Permanecer en el hogar ayuda a que la persona con gripe descanse y sane.

También ayuda a detener la propagación del virus de la influenza.

Para la congregación, conlleva cierta planificación:

- Planifique tener boletines u otro tipo de material religioso para enviar a la gente.

- Planifique enviar a la gente material de la clase de formación cristiana.
- Tenga higienizadores para manos para los visitantes eucarísticos. Instrúyalos para que utilicen los higienizadores en sus autos luego de visitar el hogar de una persona enferma. También, para que eviten tocarse los ojos, nariz y boca.

- Considere comprar mascarillas médicas para los visitantes eucarísticos
- Nunca permita que una persona con síntomas similares a los de la gripe sea visitante eucarístico hasta que los síntomas no hayan desaparecido y esté bien.
- Más recursos: www.cdc.gov/cleanhands y <http://www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm>

Piense con cuidado sobre la liturgia y la gripe

A veces la gente contagia antes de saberlo. A veces la gente va a la iglesia a pesar de que debería permanecer en su hogar. Por lo tanto, considere las siguientes normas:

- Sólo las personas sin síntomas a los similares de la gripe deben distribuir la Santa Comunión. Entre ellos, el clero. En caso de presentar síntomas,

deben permitir que un laico (u otro miembro del clero) distribuya el pan y el vino.

- Considere utilizar un higienizador de manos a base de alcohol inmediatamente antes de preparar el altar o presidir.
- Prepare toallas desinfectantes a disposición de la

gente para utilizar con el libro de oración común y el libro de himnos, o con cualquier otra superficie.

- Instruya a las personas que tienen síntomas de resfriado o gripe para que reciban la eucaristía cuando no presenten ningún síntoma y se sientan bien (**diga ¡NO! a la intención**).

Planifique gastos adicionales y más cuidados en el establecimiento

El virus de la influenza ingresa al cuerpo cuando se inhalan gotitas contaminadas o se transfiere un virus vivo de una superficie contaminada a los ojos, nariz o boca con la mano. Debido a esto, deberá considerar:

- Tener cajas de pañuelos de papel en los bancos y bolsas plásticas donde la gente pueda arrojar los pañuelos desechados.

- Tener toallas desinfectantes a disposición de la gente para utilizar con el libro de oración común y el libro de himnos, o con cualquier otra superficie.
- Indicar al personal del lugar que limpie los toiles y otras superficies luego de cada liturgia. El virus de la gripe vive de 2 a 3 horas sobre las superficies.

- Utilizar mucha agua caliente jabonosa para limpiar el cáliz y las patenas.
- Considerar dar el saludo de la paz sin abrazarse ni darse la mano.

Recuerde descansar mucho y comer saludablemente. La energía es un factor extremadamente importante para que las vacunas contra la gripe sean efectivas.

En la ciudad de Chicago, puede llamar al 311 para saber cuál es el centro más cercano que aplica vacunas contra la gripe de manera gratuita a personas sin empleo y sin seguro. En otros pueblos y ciudades, comuníquese con la oficina de desempleo local.