



Oficiales del Condado anuncian los planes de distribución de las vacunas antigripales

Los Centros de Control de Enfermedades de los Estados Unidos, calculan que el 40 por ciento de la población pueden contraer el **virus H1N1** en esta temporada de gripe.

Cada año la gripe estacional causa aproximadamente casi 36,000 muertes en los Estados Unidos. Durante la temporada de gripe 2008-2009, hubo dos muertes relacionadas con la gripe en el condado de San Diego, y en el año anterior fueron nueve. El mayor número de muertes relacionadas con la gripe sucedió en la temporada del 2003-2004, cuando se registraron 22 muertes en el Condado.

"El Condado de San Diego quiere que la comunidad esté preparada", comentó el Supervisor Ron Roberts en el primero de los eventos de distribución de vacunas antigripales, que fue organizado por la San Diego Black Nurses Association y el Departamento de Salud del Condado, HHSA, en donde más de 300 personas recibieron sin costo, la vacuna contra la gripe **estacional**.

"El virus de la influenza H1N1 ha estado en nuestra comunidad desde abril, pero ahora que inició la temporada de gripe, tenemos que ayudar a la comunidad a que se proteja de la gripe", comentó la Dra. Wilma Wooten, MD, MPH, San Diego County Health Officer.

Desde que la **influenza H1N1** se detectó en el condado de San Diego, ha continuado y se ha ido generalizando en todo el condado. El número de hospitalizaciones y **muer**tes debidas a la gripe H1N1 se mantuvo aumentado durante el verano y el otoño. De momento, el número de muertes relacionadas con el H1N1 ha sobrepasado al mayor número de muertes por gripe estacional jamás registradas en el condado.

"Este año estamos tratando de defendernos de dos tipos de gripe: la gripe estacional y la H1N1. Es extremadamente importante que las personas se preparen para el futuro, aprendan lo más posible de los dos tipos de gripe, se mantengan informados y se vacunen contra ambos tipos de gripe". "Lo más importante que una persona puede hacer para protegerse de ambos tipos de gripe, es vacunarse", Dijo el supervisor Ron Roberts.



*Supervisor Ron Roberts
vacunándose contra la gripe*

Las vacunas contra la gripe estacional y la influenza H1N1 están disponibles en el Condado de **San Diego**. El Departamento de Salud y Servicios Humanos están trabajando estrechamente con agencias locales, hospitales, centros de salud, consultorios médicos y con los distritos **escolares** para determinar la mejor manera de administrar las vacunas. 24 distritos escolares han manifestado su interés en que se ofrezcan las vacunas en las escuelas. Más de 450 servicios de salud y oficinas médicas privadas en el condado, se han registrado en el estado para administrar la vacuna H1N1 en sus instalaciones.

Se van a distribuir 26,000 **dosis** de vacunas en aerosol nasal, en las oficinas de varios médicos de atención primaria en todo el condado, 2 000 dosis se administrarán en los centros de salud pública del Condado y se espera que habrá más suministros



Dr. Wilma Wooten M.D., M.P.H., San Diego Health Officer anunciando la llegada de la Vacunas

adicionales, los cuales, en cuanto se reciban en San Diego, se distribuirán de inmediato para que las personas puedan vacunarse con su proveedor de atención primaria, y/o en las farmacias, clínicas comunitarias, y los centros de salud pública. El Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado HHSA también estará realizando eventos para ofrecer vacunaciones masivas en todo el condado.

"No podemos enfatizar más la importancia de las vacunas contra la gripe", dijo el Dr. Dean Sidelinger, Oficial del Departamento de **Salud Pública** del Condado. "Vacunarse contra el H1N1 es muy importante porque la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra este tipo de gripe que puede ser mortal para algunas personas".

Es sumamente importante que las personas en mayor riesgo de contraer la gripe estacional y la influenza H1N1 se vacunen. Las personas en mayor riesgo de contraer la gripe y en posibilidad de complicaciones son las mujeres embarazadas, las personas que cuidan niños menores de 6 meses, los niños y adultos menores de 24 años, las personas que ofrecen servicios de salud, de emergencia, y las personas con enfermedades crónicas como **asma**, enfermedades del corazón y respiratorias, **diabetes**, cáncer, **HIV**, etc. Todos deben recibir la vacuna contra la influenza H1N1.

Se pide a las personas que permanescan en casa, sin ir al trabajo o a la escuela si se presentan cualquiera de los síntomas

de gripe que incluyen **fiebre** de más de 100 grados, **tos**, dolor de garganta, dolor corporal, **dolor** de cabeza, **escalofríos** y cansancio. Al quedarse en casa, la persona descansa, se recupera más pronto, y no contagia a los demás. Toda persona con una enfermedad crónica que tengan alguno de los síntomas de gripe o influenza, deben llamar a su **médico** de inmediato.

"Además de vacunarse contra la gripe, y contra el virus H1N1, las personas debe seguir las medidas de precaución y animar a los demás a que lo hagan. Las personas deben **lavarse** las manos cuidadosamente y con frecuencia; de no tener agua y **jabón** disponibles, pueden usar líquidos **desinfectantes** para las manos, deben **cubrirse al toser** y estornudar, evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, y limpiar continuamente con desinfectantes las superficies de mayor contacto, y mantenerse alejados de los enfermos" recomendó la Dra. Wooten, agregando "Además, si las personas están enfermas, deben quedarse en **casa** durante 24 horas después de que se ha ido la fiebre, sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre, y **evitar** el contacto con los demás."

Se pide a los residentes del Condado de San Diego que llamen a su médico de atención primaria, para saber si ya tienen disponibles las vacunas. Para más información acerca de la gripe visite: www.flu.gov, www.cdc.gov, y para saber los sitios donde se están ofreciendo las vacunas visite: www.sdiz.org o llame al 2-1-1 de San Diego.

LA GRIPE PUEDE SER GRAVE PARA CUALQUIER PERSONA PERO PARA ALGUNAS PERSONAS EL RIESGO PUEDE SER MAYOR

Los Centros de **Control** de Enfermedades de los Estados Unidos, mencionan a las mujeres embarazadas en el grupo de personas en **MAYOR RIESGO**. También han reportado que de todas las personas que se han hospitalizado por la influenza **H1N1**, la mayoría han sido mujeres embarazadas.

EL RIESGO DE LA GRIPE DURANTE EL EMBARAZO

Debido a que las mujeres embarazadas tienen varios cambios en su sistema circulatorio, respiratorio, y de defensas el cual se debilita porque también funciona para proteger a su bebé, una gripe puede empeorar rápidamente, complicarse, y poner en grave riesgo a la mamá, y a su **bebé**.

Las mujeres embarazadas que crean haber contraído la **gripe** deben comunicarse con su médico de inmediato para recibir un tratamiento. Para protegerse y proteger a su bebé las mujeres embarazadas deben vacunarse contra los dos tipos de gripe de este año.

Si acaba de tener un bebé y cualquier

persona a cargo de bebés menores de 6 meses, debe vacunarse contra ambos tipos de gripe. Esto incluye a la mamá y a cualquier miembro de la familia que ayude a cuidar del bebé durante los primeros 6 meses de vida.

No es necesario que deje de **amamantar** si tiene gripe, pero debe tener cuidado para proteger a su bebé.

SEÑALES DE EMERGENCIA DE GRIPE DURANTE EL EMBARAZO

Llame a su médico de inmediato si tiene un fuerte sangrado, se le rompe la fuente, siente que su bebé no se mueve cuando lo toca frecuentemente, o tiene más de tres contracciones en una hora.

Varias palabras en el artículo son más **oscuras**. Repase la información del artículo para encontrar las que están ocultas en el recuadro.

S	D	S	A	N	D	I	E	G	O	C	L	L	Z	V	A
E	O	E	S	T	A	C	I	O	N	A	L	O	D	E	Q
T	L	T	X	E	V	I	T	A	R	Z	S	R	A	S	S
N	O	R	W	M	O	X	T	O	S	N	U	T	T	R	S
A	R	E	F	B	G					E	R	N	Q	I	O
T	E	U	I	A	S					U	I	O	E	R	A
C	S	M	E	R	E					L	V	C	S	B	M
E	C	H	B	A	I					F	X	O	C	U	E
F	A	I	R	Z	R					N	E	C	O	C	S
N	L	V	E	A	R	C	A	S	A	I	I	I	L	T	R
I	O	G	R	D	O	S	I	S	S	T	R	D	A	O	A
S	F	M	D	A	Y	I	G	R	I	P	E	E	R	S	V
E	R	H	U	S	A	M	S	A	2	1	1	M	E	E	A
D	I	1	L	X	M	J	A	B	O	N	G	K	S	R	L
S	O	N	A	X	K	A	M	A	M	A	N	T	A	R	Z
K	S	1	S	D	I	A	B	E	T	E	S	B	E	B	E

