

„swine flu“

Hasta ahora la influenza porcina es una epidemia local en México y en el sur de Estados Unidos (Texas y California). El tipo de virus es H1N1, el cual fue el origen de la influenza española en 1918. Se ha mutado en poblaciones porcinas y se ha vuelto más agresivo para los seres humanos. Al parecer es posible su transmisión de persona a persona.

Los síntomas de la influenza son:

- Fiebre repentina arriba de 38°C.
- Sensación intensa de náusea.
- Dolores musculares y en los huesos.
- Escalofríos.
- Tos.
- Cansancio anormal.

Los síntomas son muy distintos de los de un resfriado común. Un resfriado común empieza lentamente con una garganta irritada, secreción nasal, tos ligera sin la sensación de estar muy enfermo.

El virus H1N1 es susceptible al Tamiflu y aún no presenta ninguna resistencia.

Para los empleados que viajan a México y a la región sur de los Estados Unidos:

por el momento no se recomienda una restricción para viajar. Mi recomendación para los viajeros:

1. Contacto con animales y sus productos:
 - a. No tener contacto con cerdos o granjas de cerdos.
 - b. Solo entrar en contacto con carne de puerco cocida (temperatura mínima de la carne: 70 °C).
2. Contacto social
 - a. Guardar distancia con las demás personas (por lo menos 1 metro en oficinas).
 - b. Evitar aglomeraciones (por ejemplo, no suba a camiones, tranvías, ni visite mercados).
 - c. No saludar de mano; no dar besos.
 - d. Llevar cubrebocas al estar en contacto con personas.
3. Higiene/medicación personal
 - a. Desinfectar las manos periódicamente con un desinfectante, en especial después de haber tenido contacto con otras personas.
 - b. Cuidar su propia higiene y lavar las manos por lo menos cinco veces al día con jabón y agua.
 - c. No abrir las puertas con las manos sino con los codos.
 - d. No poner las manos en la boca y no frotarse los ojos con los dedos.
 - e. Los que toman medicamentos (por ejemplo contra la hipertensión), deberán llevar suficientes tabletas. Puede ser que se cierren las fronteras de los países durante cierto tiempo y podrá ser difícil encontrar el medicamento en el mercado local.

4. Medidas de protección

- a. Utilizar cubrebocas al estar en contacto con otras personas (protegen de 2 a 3 horas y deberán cambiarse después).
- b. Ponerse lentes al estar en contacto con otras personas.
- c. Llevar una botella de desinfectante.
- d. Llevar un paquete de Tamiflu (oseltamivir) (solo se debe iniciar el tratamiento después de haber consultado un médico personalmente o por teléfono).
- e. Llevar guantes desechables.

Recomendaciones

Cada viajero y persona que se encuentra en este momento en México, California o Texas debe tener:

- Cubrebocas (100 piezas).
- Guantes desechables (100 piezas).
- Lentes (lentes de protección en caso de no usar lentes).
- 1 paquete de Tamiflu.
- Una botella de 100 ml de desinfectante para las manos.

Uso de Tamiflu

El tratamiento debe iniciarse a más tardar 36 horas después de que se presenten los síntomas, pero que sea lo antes posible. Sólo se permite el tratamiento después de haber consultado un médico o después de haber hablado por teléfono con un médico de ABB.

Dosis:

Adultos y niños de más de 40 kg (aprox. 8 años o mayores) 1 cápsula dos veces al día durante 5 días, en la mañana y en la noche después, durante o antes de las comidas.

Niños de más de 1 año deben tomar el medicamento en suspensión:

- < 15 kg 30 mg dos veces al día durante 5 días.
- > 15 kg hasta 23 kg 45 mg dos veces al día durante 5 días.
- > 23 kg hasta 40 kg 60 mg dos veces al día durante 5 días.

Dr. med. Dieter Kissling
+41 79 334 46 25

26 de abril de 2009