

La vacuna no es para todos

# AH1N1: la prevención está en nuestras manos

“Más vale prevenir que curar” reza un dicho popular y ahora más que nunca toma fuerza en la población ante la influenza AH1N1 que avanza vertiginosamente en el país. El virus AH1N1 se puede prevenir, por ello muchas personas toman sus precauciones. Definitivamente es necesario hacer el uso correcto de las medidas de prevención para que éstas sean eficaces. La influenza AH1N1 es una infección respiratoria aguda de origen viral que se contagia rápidamente, por ello es necesario tomar acciones para prevenir el contagio. En nuestro país las cifras de personas infectadas aumentan todos los días y es necesario que la población tome conciencia.

## Manos limpias salvan vidas

Las manos son un vehículo permanente de bacterias y gérmenes que están sobre las superficies y en otras personas. Por lo tanto, lavarse las manos es la forma más fácil y económica de prevenir la transmisión de los gérmenes de un lado para otro.

- Utilice agua y jabón
- Humedezca las manos y aplique jabón frotando dedo por dedo, especialmente en los espacios entre los dedos
- Frote las palmas y por encima de las muñecas
- Limpie debajo de las uñas
- Enjuague con abundante agua
- Seque con papel desechable o secador automático
- Si no tiene papel desechable es preferible secar las manos al ambiente
- No se recomienda utilizar toallas de tela porque podrían almacenar bacterias o microbios

## Cuándo lavar las manos

- Al llegar a casa
- Antes de preparar la comida
- Antes y después de comer
- Después de limpiarse la nariz, toser o estornudar
- Después de ir al baño

## Quiénes se deben vacunar

La ministra para la Salud, Eugenia Sader, ha sido enfática y reiterativa con respecto a la indicación de la vacuna contra la H1N1: “Sólo para niños de 6 meses a 1 año de edad, mayores de 60 años, embarazadas y personas con enfermedades crónicas”, como problemas respiratorios, cáncer, diabetes, VIH, problemas cardíacos, inmunosuprimidos.

La viceministra de Redes de Salud Colectiva, Miriam Morales, aclaró que la vacuna que se aplica es la de la influenza estacional 2011 que incluye la cepa H1N1, e hizo un llamado de atención: “La vacuna no es un tratamiento, la vacuna no es un salvoconducto para descuidar mis secreciones respiratorias ni mi relación con las secreciones de las otras personas. La vacuna da inmunidad en 70% para no desarrollar afecciones graves, de manera que los que se vacunen no crean que eso les dará un salvoconducto para abandonar las medidas higiénicas”. Morales insistió que hay que aprender a toser, a estornudar, mantener las manos limpias y lavarlas bien para evitar la diseminación del virus.

- Después de cambiar pañales de un bebé
- Antes de atender a los niños
- Antes y después de dar cuidados a un enfermo
- Después de hacer la limpieza y manipular la basura
- Después de tocar animales y plantas
- Antes y después de tratar una herida

## Consejos generales

Personas en buen estado de salud:

- Manténgase a no menos de un metro de toda persona con síntomas gripales
- Absténgase de tocarse la boca y la nariz;
- Limpie sus manos frecuentemente, lavándolas con jabón y agua o frotándolas con un pañuelito empapado en alcohol, especialmente si se toca la boca o la nariz, o con superficies posiblemente contaminadas
- Permanezca el menor tiempo posible cerca de personas que pudieran estar enfermas
- Permanezca el menor tiempo posible en lugares muy concurridos
- Mejore la renovación del aire en el hogar, abriendo las ventanas todo cuanto sea posible.

Personas con síntomas gripales:

- Permanezca en el hogar si no se encuentra bien, y aténgase a las recomendaciones de salud pública impartidas por sus autoridades.
- Manténgase a la mayor distancia posible (como mínimo, un metro) de las personas que no presenten síntomas al toser o estornudar, cubra su boca y nariz con algún objeto de tela u otro material apropiado, para retener las secreciones respiratorias. Una vez utilizado, deseché inmediatamente el material o lávelo.
- Lávese las manos inmediatamente después de entrar en contacto con secreciones respiratorias
- Renueve el aire del recinto donde se encuentre abriendo las ventanas todo cuanto sea posible.

## ¿Cómo se transmite?

- Se transmite de persona a persona.
- El virus circula en el aire, por lo tanto se puede transmitir a través de los residuos de saliva que se expulsan al hablar, toser o estornudar hasta un metro de distancia.
- El virus sobrevive entre 48 y 72 horas en superficies lisas como manos, manijas, barandas, así como en áreas porosas como pañuelos desechables y telas.
- También se propaga por hablar cerca, saludar de mano o beso a una persona enferma.

800 mujeres recibirán respuesta en el 2011

# FPLV optimiza inversión en el Programa de Despistaje de Cáncer de Cuello Uterino

Para este año, la Fundación Policlínico La Viña procesará 800 citologías provenientes de la Red Ambulatoria del estado Carabobo con aportes cercanos a los anteriormente ejecutados y logrando además, dar un mayor alcance al Programa de Despistaje de Cáncer de Cuello Uterino que ha atendido de manera efectiva y puntual a un aproximado de 200 mujeres anuales desde hace 5 años.

El Ministerio del Poder Popular para la Salud (MPPS) tiene entre sus Programas Preventivos de carácter nacional el “Programa de Oncología”, pautado regionalmente por la Dirección de Programas de INSALUD. De manera conjunta la FPLV ha establecido este plan de acción para canalizar el procesamiento de las citologías y generar de manera expedita resultados a las pacientes que acuden a la red ambulatoria pública. De esta manera los profesionales de la salud podrán iniciar los respectivos tratamientos oportunamente. La FPLV aumenta en un 400% el rango de alcance de este programa que exitosamente se había llevado a cabo a través de las Unidades Ambulatorias del CPV, pero bajo esta modalidad apoyará un requerimiento existente en el sistema público regional.

## Factores de riesgo

Anualmente se diagnostican más de 400.000 casos nuevos de cáncer de cuello uterino, convirtiéndose éste en el segundo tipo de cáncer más frecuente entre las féminas.

Las causas o factores de riesgo son:

- Edad temprana en la primera relación sexual
- Infección persistente con un VPH (virus de papiloma humano) de alto riesgo
- Uso de contraceptivos orales
- Consumo de nicotina
- Elevado número de partos
- Una pareja masculina con muchos compañeros sexuales presentes o pasados
- Múltiples compañeros sexuales

Esta patología se puede prevenir o detectar a tiempo para evitar mayores complicaciones. Más de la mitad de los casos de cáncer cervical se detectan en mujeres que no participan en chequeos regulares. Los principales síntomas son:

- Hemorragia anormal
- Aumento de flujo vaginal
- Dolor en el pubis
- Dolor durante el coito
- Chequeo 1 vez al año

Un cáncer cervical inicial rara vez causa síntomas, de modo que la realización 1 vez al año de la prueba de Papanicolaou es esencial. Este examen está indicado para toda mujer en edad reproductiva o con antecedentes de actividad sexual.

También se cuenta con el apoyo de laboratorios farmacéuticos y otras instituciones privadas que hacen posible esta iniciativa.

Durante el segundo trimestre del año, la Fundación continuará esta actividad con la Especialidad de Cirugía Pediátrica donde se atenderán 40 niños más que necesitan ser intervenidos de hernias, hidroceles, criptorquideas y fimosis.

A la fecha, este exitoso programa registran de más de 500 cirugías, incluidas artroscopias para adultos realizadas en el 2010.

## Total compromiso del Voluntariado 90 niños mejorarán su calidad de vida

Los niños movilizan acciones, sensibilizan sentimientos y generan satisfacciones. Si a lo anterior se le agrega ofrecerles salud, la gratitud es aún mayor. Por sexto año consecutivo, la FPLV inició el programa “Voluntarios por la Vida”. En este primer trimestre se realizaron 50 cirugías para solucionar afecciones de amígdalas, adenoides, cornetes y tímpanos.

La actividad se desarrolló durante jornadas sabatinas en los meses de febrero y marzo. El programa, totalmente gratuito, estuvo dirigido a niños con edades comprendidas entre los 3 y los 13 años de escasos recursos provenientes de distintos centros de salud pública del estado Carabobo, cuidadosamente seleccionados con la base de un instrumento social y una serie de entrevistas realizadas por el personal de la FPLV.

Nuevamente el estupendo y comprometido equipo de “Voluntarios por la Vida”, integrado por 17 otorrinolaringólogos, anestesiólogos, instrumentistas, personal asistencial y administrativo muchos de ellos detrás de bastidores, cedieron sus honorarios y crearon un ambiente especial lleno de afecto y cariño.

Para estas jornadas el Centro Policlínico Valencia La Viña cede sus instalaciones y equipos de la Unidad de Cirugía Ambulatoria para la realización de las intervenciones y dona todo el material médico quirúrgico.

