

Boletín de Salud

Consejos y noticias de salud para la comunidad



Vol. 7 edición 3
Oct. 2014

Depresión

La **depresión** es un trastorno de salud mental común pero grave. Es causado por factores genéticos, biológicos, ambientales, y psicológicos. Puede ser crónico o recurrente. Puede afectar su habilidad para funcionar en la vida diaria. En el peor de los casos, la depresión puede terminar en suicidio. Sin embargo, la mayoría de las personas con depresión pueden mejorar con tratamiento.

Síntomas

Hay muchos tipos de depresión. Síntomas pueden incluir:

- Sentimientos continuos de tristeza, ansiedad, o vacío
- Sentimientos de culpabilidad o desesperación
- Sentimientos de inutilidad o pesimismo
- Irritabilidad o agitación
- Falta de interés en actividades o pasatiempos
- Cansancio o falta de energía
- Problemas al concentrarse, recordar detalles, o tomar decisiones
- Insomnio, despertarse demasiado temprano, o sueño excesivo
- Comer demasiado o perder las ganas de comer
- Pensamientos o intentos de suicidio
- Dolor que no se resuelve
- Calambres o problemas de digestión que no se resuelven



¿Cómo obtengo ayuda?

- Visite a su doctor si tiene síntomas de depresión.
- Llame al Red Nacional de Prevención del Suicidio a 1-800-273-8255.
- Si alguien está en crisis, llame a 911 o lleve a la persona a la sala de emergencia inmediatamente.

Recuerde: La mayoría de nosotros tenemos días cuando nos sentimos tristes o “deprimidos.” Estos sentimientos normalmente son pasajeros y se deben resolver en pocos días. Cuando uno tiene depresión, perjudica su vida y afecta como funciona y se siente.

MANTÉNGASE EN CONTACTO CON EL BOLETÍN DE SALUD

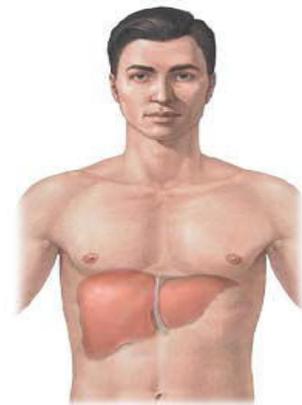
Puede encontrar el Boletín de Salud en muchos idiomas en <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>

Para obtener más información sobre el Boletín de Salud, comuníquese con Marialisa Ramirez al (215) 685-6496 o HealthBulletin@phila.gov

¿Qué es la hepatitis C?

El hígado es el órgano más grande de su cuerpo. Tiene cientos de trabajos. Elimina toxinas de su sangre. Proporciona nutrientes al cuerpo. El alcohol, la comida chatarra, y enfermedades pueden dañar a su hígado. **Hepatitis C** (“**hep C**”) es un virus que causa una de las formas más comunes de enfermedades hepáticas.

La hep C es una enfermedad que mata silenciosamente. Uno puede tenerla por muchos años sin síntomas. Cuando hay síntomas, ya puede tener daño severo al hígado o aun cáncer. La hepatitis C causa más muertos en los EEUU que HIV pero la mayoría de personas con hep C nunca han tomado la prueba para hep C!



¿Cómo puedo ser infectado con hep C?

Las personas pueden ser infectadas con hep C al ser expuestas a la sangre de alguien con el virus. Ocurre frecuentemente por agujas que han sido en contacto con sangre infectada.

Estos son ejemplos de exposición a agujas:

- Compartir jeringas al inyectar drogas
- Ser tatuado en una fiesta o en la cárcel
- Tener un pinchazo accidental en un centro de salud

Estas son maneras para prevenir exposición a agujas:

- Comprar jeringas limpias en una farmacia
- Recoger jeringas limpias de Prevention Point
- Ser tatuado solo en una tienda de tatuajes
- Reportar inmediatamente pinchazos accidentales



Es posible ser infectado con hep C por relaciones sexuales.

¿Debo tomar la prueba para hep C?

Pida a su medico la prueba de hep C si usted:

- Nació entre 1945 y 1965. Este grupo de edad tiene alrededor del 75 por ciento de infecciones!
- Se inyectó drogas (aun una vez)
- Tuvo relaciones sexuales con alguien con hep C
- Fue tatuado en la cárcel, una fiesta, o en otro lugar sin licencia
- Es un hombre quien ha tenido relaciones sexuales con hombres
- Está viviendo con VIH

¿Qué debo hacer si mis resultados son positivos?

¡Es importante tomar la prueba! Mientras mas pronto sepa que tiene hep C, es mas probable que pueda curar su infección. Es correcto; ¡hay tres medicinas que pueden curar hep C! Los tratamientos mas recientes son solamente unas cuantas pastillas diariamente. El tratamiento dura tres meses. Los tratamientos recientes tienen menos efectos secundarios que los tratamientos viejos.

¿En dónde puedo obtener más información?

- HepCAP.org: Información sobre la coalición de hep C en Filadelfia
- PhillyHepatitis.org: Información básica sobre hepatitis, con ligas de internet para recursos
- HepCAdvocate.org: Fichas técnicas y noticias
- CDC.gov/KnowMoreHepatitis: Pósteres, fichas técnicas, y materiales para conciencia social

Enfermedades Transmitidas Sexualmente en Nuestra Ciudad

¡Las Enfermedades Transmitidas Sexualmente (ETS) son las enfermedades más reportadas en Filadelfia!

Filadelfia es una de las 10 ciudades con la tasa más alta de ETS. Los jóvenes tienen el mayor riesgo. Jóvenes entre 15 a 19 años de edad tienen 3 veces mayor probabilidad que otros grupos de tener clamidia o gonorrea. Los estudiantes de secundaria quienes se infectan con una ETS se triplican su riesgo de contraer mas tarde VIH.



¿Qué son las ETS?



Las ETS son infecciones que se transmiten por tener relaciones sexuales. Usualmente son transmitidas por relaciones vaginales, anales, u orales. Algunas ETS como VPH (verrugas) también pueden ser transmitidas por contacto de piel a piel. Las ETS pueden afectar personas activas sexualmente de todas las edades y orígenes. Aunque pueden causar problemas graves de salud, la mayoría de las ETS no tienen signos o síntomas.

- Ha tenido relaciones sexuales sin protección
- Tiene una pareja nueva
- Piensa que pueda tener un ETS

ETS comunes

- VIH
- Herpes
- Clamidia
- Tricomoniasis
- Gonorrea
- Verrugas (causadas por el Virus Papiloma Humano, o VPH)
- Sífilis

Signos y síntomas

- Picazón, ardor, o malestar genital
- Secreciones de su pene o vagina
- Dolor al orinar
- Dolor en el área genital o abdomen
- Salpullido, llagas, o chancros
- Fiebre y síntomas como influenza
- Nódulos linfáticos inflamados

Protéjase de las ETS

Abstinencia es la mejor manera de prevenir ETS.

Si usted es sexualmente activo, la mejor manera de prevenir ETS es usar un condón cada vez que tiene relaciones sexuales.

Filadelfia tiene sitios por toda la ciudad donde puede obtener condones gratuitos.

Si esta teniendo relaciones sexuales, tome seguro tomar las pruebas de ETS.

Para aprender mas sobre las ETS, pruebas de ETS, y condones gratuitos, ir a:

www.TakeControlPhilly.org



Situaciones con personas armadas: ¿Qué hacer?

Una persona armada es alguien que esta tratando de matar gente en una área confinada y poblada. Las personas armadas pueden usar pistolas o otras armas. No hay un patrón de comportamiento en como seleccionar las victimas. Las situaciones con una persona armada son impredecibles y suceden rápidamente. La policía es necesaria para terminar la balacera, reducir el daño a las victimas, y asegurar que la área sea segura. Las situaciones con una persona armada muchas veces terminan antes de que llegue la policía (entre 10 a 15 minutos). Personas tienen que estar listas para encargarse de estas situaciones mientras esperando que llegue ayuda.

Recuerde:

- El evento es impredecible y sucede rápidamente
- Las victimas son seleccionadas al azar
- La policía es necesaria para terminar una situación con una persona armada

Que hacer cuando una persona armada está en el área:

Evacue

- Tenga en mente un plan para escapar
- Deje sus pertenencias
- Mantenga sus manos visibles

Escóndase

- Si usted está en una oficina, quédese allí y cierre la puerta con llave
- Escóndase en un área fuera de la vista de la persona armada
- Bloquee la entrada a su escondite y cierre las puertas con llave
- Apague el sonido de su celular o biper

Luchar

- Como último recurso y sólo cuando su vida este en peligro inminente
- Trate de parar a la persona armada
- Actúe con agresión física y lance objetos a el o ella
- Tírele cosas a la persona armada como último recurso



Llame a 911 cuando sea seguro hacerlo

Que hacer cuando llegue la policía:

- Manténgase con calma y siga las instrucciones
- Deje cualquier objeto que tenga en sus manos
- Levante las manos y extienda los dedos
- Mantenga visibles los manos en todo momento
- Evite movimientos rápidos hacia los agentes como agarrarlos para seguridad
- Evite señalar con los dedos, llorar, o gritar
- Cuando esté evacuando el lugar, no se detenga para pedir a los agentes ayuda o direcciones

Información que debe proveer a la operadora de 911 o a la policía:

- Localización de la persona armada
- Numero de personas armadas
- Descripción física
- Numero y tipos de armas que tienen
- Numero de victimas posibles

Como prepararse

- Identifique las dos salidas mas cercanas en cada edificio que visite
- Sea consciente de sus alrededores en cada momento
- Lleve a cabo un entrenamiento en su lugar de trabajo sobre situaciones con personas armadas



Contacte al gerente de su edificio o a su departamento de recursos humanos para mayor información y entrenamientos para responder a situaciones con personas armadas.

Para mayor información, visite a: <http://www.dhs.gov/active-shooter-preparedness>