

Boletín de Salud

Consejos y noticias de salud para la comunidad



INVIERNO DE 2013

Tos ferina

La tos ferina o **tos convulsa** es una infección de las vías respiratoria superiores causada por un tipo de bacteria. Los bebés corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades graves como neumonía, convulsiones, daños cerebrales e incluso la muerte. Las bacterias se contagian a través de pequeñas gotas cuando una persona infectada tose o estornuda. Una persona con tos ferina puede transmitir la enfermedad a otras personas al toser o estornudar cerca de ellas. Es una enfermedad muy contagiosa.

La tos ferina provoca tos convulsiva, lo que genera dificultad para respirar. Se puede oír un "silbido" cuando la persona intenta inhalar. Los síntomas generalmente duran 6 semanas o más.

Existen vacunas o dosis que ayudan a protegerlo contra la tos ferina. La vacuna **DTaP** está destinada a bebés y niños menores de 7 años, y la vacuna **Tdap** está destinada a niños mayores y adultos. Estas vacunas lo protegerán contra el **tétano** (trismo), la **difteria** y la **tos ferina**. Asegúrese de que su familia tenga las vacunas contra la tos ferina al día.

En esta edición:

- Tos ferina (tos convulsa)
- Las caídas en los adultos mayores y consejos de prevención
- Consejos para prevenir incendios



Síntomas de la tos ferina:

- Secreción nasal
- Algo de fiebre (102 °F [38.8 °C] o menos)
- Tos fuerte y constante que:
 - Dificulta la respiración
 - Causa vómitos
 - Puede generar un "silbido" cuando la persona inhala
 - Causa atragantamiento en bebés

Cuándo comunicarse con un médico:

- Llame a su proveedor de atención médica si usted o su hijo tienen síntomas de tos ferina.
- Diríjase a una sala de emergencias en caso de que la persona enferma presente uno de estos síntomas:
 - Color de piel azulado
 - Suspensión de la respiración (apnea)
 - Convulsiones
 - Vómitos constantes
 - Deshidratación

Todos los adultos que tienen contacto con bebés (como padres primerizos, personas a cargo de niños y especialmente las mujeres embarazadas) también deberían vacunarse contra la tos convulsa (tos ferina) a fin de proteger a los bebés que todavía son muy pequeños para recibir la dosis de protección.

Tanto la gripe como la tos ferina se transmiten al toser y estornudar, y pueden causar problemas en niños y adultos. Ambas enfermedades se pueden prevenir con las vacunas. Para encontrar una clínica para tratar la gripe, llame a la línea directa del Departamento de Salud Pública de Filadelfia al **215-685-6458**.

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 Ramírez llamando al 215-685-6496 o escribiendo a HealthBulletin@phila.gov.

Las caídas en los adultos mayores

Cada año, uno de cada tres adultos de 65 años y mayores sufren caídas. Las caídas pueden causar lesiones de moderadas a graves, como fracturas de cadera y traumatismos de cráneo, además de aumentar el riesgo de sufrir una muerte temprana.



¿De qué manera pueden los adultos mayores prevenir las caídas?



- **Haga ejercicio.** Haga ejercicios para fortalecer las piernas y para mejorar el equilibrio. Los programas de Tai Chi son un buen ejemplo.
- **Revise sus medicamentos.** Pídale a su médico que revise sus medicamentos recetados y de venta libre para identificar cuáles pueden causar efectos secundarios como mareos o somnolencia. Advil y Tylenol son ejemplos de medicamentos de venta libre.
- **Hágase revisar la vista.** Visite a su oculista al menos una vez al año y renueve la graduación de sus anteojos.
- **Haga que su hogar sea un lugar seguro.** Agregue barras de agarre dentro y fuera de la bañera y de la ducha y al lado del inodoro. Agregue pasamanos en las escaleras y asegúrese de que la iluminación de su casa sea clara y no tenue.

¿Sabía usted que un **desastre** podría afectar seriamente a una persona con **osteoporosis**?
¿Sabe cómo **proteger su salud** durante un desastre?

Para obtener más información sobre la osteoporosis y las maneras de proteger su salud, visite: www.phila.gov/health/pdfs/Osteo.pdf

¿Sabía que?

- Según el Departamento de Bomberos de Filadelfia, el año pasado, 27 de las 32 víctimas fatales por incendios sucedieron en edificios sin detectores de humo o con detectores con baterías gastadas o sin baterías.
- La mayoría de los incendios en hogares sucedieron durante los meses de invierno.
- Los adultos mayores y los niños de 4 años y menores corren un riesgo mayor de sufrir lesiones o incluso la muerte por incendios.

Consejos para prevenir incendios

- Siempre vigile la comida que deja en la hornalla de la cocina.
- Nunca deje agarradores de olla o paños cerca o sobre la cocina.
- No use prendas de vestir con mangas largas y sueltas al cocinar.
- No fume en la cama ni deje cigarrillos encendidos desatendidos.
- No tire cenizas calientes en el cesto de basura.
- Mantenga los ceniceros lejos de muebles y cortinas.
- Nunca deje calentadores portátiles cerca de materiales inflamables (como cortinas).
- Mantenga los fósforos y encendedores lejos del alcance de los niños. Guárdelos en un lugar bajo llave.
- Instale alarmas contra incendios en cada piso de la casa, incluso en el sótano.
- Cambie las pilas de la alarma dos veces al año.
- Pruebe todas las alarmas contra incendios una vez al mes para asegurarse de que funcionen.
- Diagrame un plan de evacuación en caso de incendio y practíquelo cada 6 meses. Piense en al menos dos maneras diferentes para que los miembros del hogar evacúen la casa y escoja un lugar de encuentro seguro lejos de la casa.
- Si es posible, instale rociadores contra incendios en su casa.



Llame a la línea directa de alarmas contra incendios al 215-686-1176 para obtener una alarma contra incendios gratis.