

BOLETÍN DE SALUD

¡No vapee! Provoca lesiones en los pulmones

El uso de un cigarrillo electrónico se denomina comúnmente vapeo. Puede usarse para inhalar sustancias como la nicotina o aceites de THC o CBD. **Se ha informado la aparición de casos en todo el país de lesiones en los pulmones por el vapeo, pero todavía se desconocen las causas exactas.**



Síntomas de lesión en los pulmones informados por los pacientes

Los pacientes han informado síntomas tales como:

- **Tos, dificultad para respirar o dolor en el pecho**
- **Náuseas, vómitos, dolor abdominal o diarrea**
- **Fatiga, fiebre o pérdida de peso**



- Los síntomas pueden durar desde unos pocos días hasta varias semanas.
- Si ha usado cigarrillos electrónicos y tiene estos síntomas, llame de inmediato a su médico.

IMPORTANTE

- No use cigarrillos electrónicos o productos de vapeo.
- Si vapea porque dejó de fumar cigarrillos, NO vuelva a fumar cigarrillos.



Si tiene preguntas sobre los efectos perjudiciales del vapeo, llame al Centro de Control de Intoxicaciones al: **1-800-222-1222**.



EN ESTA EDICIÓN:

	Página
Vapeo	1
Prevención de la hepatitis A	1
Protección de la salud durante el invierno	2
Caídas en adultos mayores	2
Temporada de gripe	3
Norovirus	3
Trastorno afectivo estacional (TAE)	4
Mes nacional de la diabetes	4

Prevención de la hepatitis A

La hepatitis A es una infección hepática muy contagiosa causada por el virus de la hepatitis A. Puede abarcar desde una enfermedad leve a grave que dura varios meses. La hepatitis A suele ser una infección de corto plazo y no se vuelve permanente. Puede causar la muerte en algunas personas. **Los síntomas suelen aparecer en 2 a 6 semanas y pueden incluir:**

- Cansancio extremo y fiebre
- Dolor de estómago, vómitos, diarrea
- Dolor en las articulaciones
- Pérdida de apetito
- Heces de color gris
- Ictericia (piel y ojos de color amarillo)

¿Cómo se propaga la hepatitis A?

- Gérmenes de las heces (incluso en cantidades muy pequeñas que no puede ver)
- Compartir agujas o drogas
- Tener sexo con alguien que padece hepatitis A
- Ingerir alimentos contaminados



¿Cómo puedo protegerme?

- Vacúnese contra la hepatitis A en el consultorio de su médico, el hospital o la clínica
- Lávese las manos con agua y jabón después de ir al baño
- Use preservativos



Si no tiene seguro, comuníquese con un centro médico de la ciudad:

<https://www.phila.gov/services/mental-physical-health/city-health-centers/>



Protección de la salud durante el invierno



- ⇒ Nuestra región puede tener nieves intensas, granizo y frío extremo.
- ⇒ Las condiciones climáticas del invierno pueden causar cortes de energía y pueden afectar nuestra salud.
- ⇒ Siga estos consejos para ayudar a prevenir lesiones durante este invierno:



- Haga que inspeccionen la chimenea y los conductos de aire todos los años.
- Pruebe las baterías de sus detectores de humo y monóxido de carbono todos los meses. Reemplace las baterías cada 6 meses.
- Guarde suministros de emergencia en un lugar de fácil acceso en su casa. Incluya elementos que podría necesitar durante un corte de energía:
 - Linternas y baterías adicionales
 - Ropa abrigada y frazadas
 - Una radio a batería o a cuerda
 - Alimentos no perecederos
- Guarde suministros de emergencia en su auto. Incluya cosas que podría necesitar en caso de que su auto se quede varado o se averíe. ¡No olvide el cargador del teléfono!
- NO sobrecargue los enchufes o cables de extensión.
- Tenga cuidado al barrer la nieve.
 - Primero caliente sus músculos con actividades suaves.
 - Empuje la nieve en lugar de levantarla.
 - Doble las rodillas y use las piernas cuando sea posible.
 - Vístase con varias prendas para sacárselas a medida que entra en calor.
 - Manténgase hidratado y descanse con frecuencia.
- Siempre use generadores en el exterior y a una distancia de al menos 20 pies de ventanas, puertas o ventilaciones. Los niveles mortales de monóxido de carbono se generan en pocos minutos.
- NO deje calentadores de ambiente sin supervisión.
- Mantenga los senderos en el interior o en el exterior despejados para servicios de emergencia. Quite del camino los cables y otros elementos con los que puedan tropezarse.
- Tenga a mano números de teléfono e información médica.

Caídas en adultos mayores

- ⇒ Cada año, uno de cada tres adultos mayores de 65 años sufre una caída.
- ⇒ Las caídas pueden causar fracturas de cadera y lesiones en la cabeza.
- ⇒ También pueden aumentar el riesgo de muerte temprana.



¿Cómo pueden los adultos mayores prevenir las caídas?



- **Realice actividad física.** Realice actividad física que se concentre en la fuerza y el equilibrio de las piernas. Los programas de Tai Chi son un buen ejemplo.
- **Revise sus medicamentos.** Pídale a su médico que revise sus medicamentos prescritos y de venta libre. Pregunte cuáles pueden causar mareos o somnolencia. Advil y Tylenol son ejemplos de medicamentos de venta libre.
- **Haga que revisen su vista.** Visite al oftalmólogo al menos una vez al año y actualice sus gafas.
- **Haga que su casa sea segura.** Coloque barras para agarrarse dentro y fuera de la bañera o ducha y junto al inodoro. Agregue barrales en las escaleras y asegúrese de que todas las áreas de su casa estén bien iluminadas.



Fuente: www.SeniorCareAdvice.com

La temporada de la gripe abarca desde octubre hasta mayo.

Durante este período, hay brotes de gripe (influenza).

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa. Puede causar una enfermedad leve a grave y, a veces, puede ocasionar la muerte.

Cada temporada de la gripe es diferente, y la gripe puede afectar a las personas de manera diferente. Cada temporada de gripe, millones de personas se enferman, cientos de miles de personas son hospitalizadas y miles de personas mueren por causas relacionadas con la gripe.

Síntomas comunes de la gripe:

- Fiebre
- Congestión o secreción nasal
- Tos seca
- Escalofríos
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Cansancio o debilidad
- Dolores en el cuerpo



La gripe puede ser muy peligrosa para niños pequeños, ancianos y personas que están enfermas o tienen problemas en el sistema inmunitario. En Estados Unidos, la temporada de la gripe causa más de 20,000 muertes al año.

La vacuna contra la gripe de temporada se recomienda para todas las personas mayores de 6 meses. Es la mejor manera de prevenir la enfermedad. También ayuda a asegurarse de que no le contagiará el virus a otra persona que sea más vulnerable. **Recuerde que no puede contagiarse de gripe al darse la vacuna.** A veces las vacunas pueden causar efectos secundarios no habituales en el lugar de la aplicación.

Vacúnese contra la gripe de temporada. ¡Es rápido y fácil! Usted puede:

- ◇ Hacer una cita con su proveedor de atención de la salud.
- ◇ Ir a una farmacia donde se coloque la vacuna.
- ◇ Visitar una clínica comunitaria contra la gripe o centro de salud.
- ◇ Buscar lugares donde se aplique la vacuna contra la gripe sin cita previa en <http://bit.ly/CityHealthCenters>



El norovirus es un virus muy contagioso. A menudo se lo llama el “virus del estómago.”

Este invierno prevenga el “virus del estómago.”

Los síntomas incluyen:

- Vómitos
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Calambres en el estómago
- Diarrea
- Náuseas
- Febrícula
- Cansancio o debilidad



Cómo se propaga el norovirus:

- Contacto directo con el virus
- Contacto con superficies contaminadas
- Comer o beber alimentos o bebidas contaminadas



Cómo prevenir el contagio de norovirus:

- ◇ Lave sus manos frecuentemente con jabón y agua, especialmente:
 - ⇒ Luego de ir al baño
 - ⇒ Luego de cambiar pañales
 - ⇒ Antes de preparar alimentos
- ◇ Lave bien las frutas y verduras.
- ◇ Cocine completamente los mariscos.
- ◇ Limpie las superficies que más se tocan con una mezcla de 1 ½ taza de lejía por galón de agua.
- ◇ Quédese en su casa cuando esté enfermo.
- ◇ Manténgase hidratado (beba mucha agua).
- ◇ Tenga cuidado al manipular ropa que esté sucia con vómito o diarrea:
 - ⇒ Use guantes de protección.
 - ⇒ Lave y seque la ropa con calor.

¿Qué es el trastorno afectivo estacional (TAE)?



- El TAE es un tipo de depresión que lo afecta durante la misma estación cada año.
- Si se deprime en invierno pero se siente mucho mejor en primavera y verano, puede que tenga el TAE.

Si tiene el TAE, es posible que:

- Duerma más y sienta más somnolencia durante el día.
- Pierda interés en sus actividades habituales.
- Coma más y tenga más ganas de comer hidratos de carbono, como panes y pastas.
- Aumente de peso.
- Le cueste concentrarse.
- Sienta desesperanza o culpa.
- Se sienta triste, malhumorado, deprimido o ansioso.



Contacte a su médico si tiene alguno de estos síntomas.

Tratamiento

- Por lo general sus síntomas mejorarán por sí solos cuando llegue una nueva estación, con frecuencia en primavera o verano.
- Pero hay tratamientos que pueden hacerlo sentir mejor antes, y algunos pueden evitar que vuelva el TAE.
- **El tratamiento para el TAE puede incluir:** Fototerapia, medicamentos y psicoterapia.



Consejo útil: → ¡Salga al aire libre durante al menos un breve período de tiempo en invierno, especialmente en días soleados!

Noviembre es el mes nacional de la diabetes



Durante este mes de noviembre, las comunidades se enfocan en la relación entre **diabetes y enfermedad cardiovascular**.



La diabetes es una enfermedad común. Los adultos con diabetes tienen casi el doble de probabilidad de morir a causa de enfermedades cardíacas o de accidentes cerebrovasculares que las personas sin diabetes. Esto se debe a que, con el tiempo, la glucosa elevada en sangre por la diabetes puede dañar sus vasos sanguíneos y los nervios que controlan el corazón.



BUENAS NOTICIAS:

Las medidas que tome para controlar su diabetes pueden ayudar a reducir su probabilidad de tener una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.

- Deje de fumar o de consumir otros productos de tabaco.
- Controle su A1C, presión arterial y niveles de colesterol.
- Desarrolle y mantenga hábitos de estilo de vida saludable.
- Realice más actividad física y aprenda formas de controlar el estrés.
- Tome medicamentos según se los recete su médico.



Fuente: Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases)



TAKE DIABETES TO HEART
Linking Diabetes and Cardiovascular Disease

¡SUSCRÍBASE HOY A NUESTRA LISTA DE DISTRIBUCIÓN!

La **lista de distribución del Boletín de Salud del PDPH** se utiliza para enviar información por correo electrónico, acerca de próximos eventos, seminarios, capacitaciones, ejercicios y oportunidades de financiamiento para la salud pública y la preparación ante emergencias.

Para suscribirse a la lista de distribución, visite [Bit.ly/HealthBulletinSignUp](https://bit.ly/HealthBulletinSignUp).