

Influenza pandémica

Guía de los padres para ayudar a las familias a enfrentar la Influenza pandémica

Creado por el Comité de Terrorismo y Desastre de NCTSN, Mayo 2009

Traducido al español por Bianca Walker, MEd., LPC, Gabriela Pérez, M.A., LPC, Griselda Oliver Bucio, M.S., LMFT y Carmen Rosa Noroña MS. Ed. Revisado por Cristina M. Rivera-Jiménez y Luis E. Flores, M.A.LPC, LCD, RPT-S

Ninguno de nosotros sabe cuándo una pandemia de influenza pueda ocurrir o cuán severa puede llegar a ser. En el caso de que se desatara una pandemia de influenza, su primera preocupación como padre posiblemente sea la de proteger y cuidar a su familia, por lo tanto es importante que usted esté informado y preparado con anticipación. Esta hoja de datos provee información básica sobre la influenza pandémica. Le ayudará a pensar cómo la influenza pandémica podría afectar a su familia – tanto física como emocionalmente – y qué puede hacer usted para ayudar a su familia a enfrentar la situación.

Descripción: Diferentes tipos de influenza

Hay grandes diferencias entre la influenza estacional, que ocurre todos los años, y una influenza pandémica, que ocurre solo tres o cuatro veces en un siglo.¹⁻⁴

- **La influenza estacional** (también llamada influenza común) es una enfermedad respiratoria causada por un virus de influenza que ha circulado previamente por la población y es transmitido de persona a persona. Generalmente ocurre durante los meses de invierno. La mayoría de las personas tiene cierta inmunidad preexistente y todas las temporadas se producen vacunas efectivas contra esta infección una vez se identifica el virus.
- **La influenza pandémica** es un brote a nivel global de un nuevo virus de influenza que es transmitido fácil y rápidamente de persona a persona. La mayoría de las personas no tiene una inmunidad preexistente y puede que la vacuna no esté disponible por 4 a 6 meses luego de ser identificado el virus. Una influenza pandémica moderada causa enfermedades de mayor alcance y más severas que la influenza pandémica. Una influenza pandémica aguda, causada por una cepa más aguda del virus, puede resultar en muertes extensas.

El impacto de la influenza en las familias y la comunidad^{1, 5-7}

| | INFLUENZA COMÚN | INFLUENZA PANDÉMICA MODERADA | INFLUENZA PANDÉMICA AGUDA |
|--|---|--|--|
| Síntomas | <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre • Dolor de cabeza • Cansancio extremo • Tos seca • Dolor de garganta • Congestión nasal • Dolores musculares • Malestar estomacal • Escalofríos y sudor | <ul style="list-style-type: none"> • Empeoramiento de los síntomas de influenza común • Neumonía bacteriana • Infección de oídos • Sinusitis • Deshidratación | <ul style="list-style-type: none"> • Neumonía • Hemorragia de los pulmones • Infecciones en los ojos • Problemas agudos de respiración • Empeoramiento de condiciones médicas preexistentes • Muerte |
| Impacto personal y familiar | <ul style="list-style-type: none"> • Riesgo moderado de contraer influenza • Muy leve probabilidad de que un familiar necesite hospitalización • Probabilidad extremadamente baja de que un familiar muera a causa de influenza • Pocas ausencias a la escuela o trabajo | <ul style="list-style-type: none"> • Alto riesgo de contraer influenza • Leve probabilidad de que un familiar necesite hospitalización • Bajo riesgo de que un familiar muera a causa de influenza • Pérdida de salario por cierre de empleo o ausencia debida a la influenza • Cancelación de actividades escolares y recreativas • Aislamiento parcial de las interacciones sociales comunes | <ul style="list-style-type: none"> • Muy alto riesgo de contraer influenza • Muy posible que un familiar necesite hospitalización • Riesgo moderado de que un familiar muera a causa de influenza • Escuelas y comercios cerrados • Cuarentena obligatoria • Familias recluidas en sus hogares por largos períodos • Aislamiento social prolongado • Racionamiento de comida y agua • Posibilidad de pánico |
| Impacto en la comunidad | <ul style="list-style-type: none"> • Baja incidencia de hospitalizaciones y muertes • Ancianos, niños y personas con condiciones médicas preexistentes están a mayor riesgo • Cantidad adecuada de vacunas, medicinas, camas de hospital y aparatos respiratorios disponible para personas con influenza | <ul style="list-style-type: none"> • Cierre breve de escuelas y comercios • Aumento de ausencias a trabajo y escuelas • Leve escasez local de comida y provisiones • Escasa disponibilidad de vacunas, medicinas, camas de hospital y aparatos respiratorios para personas con influenza • Centros de salud inundados por el aumento de pacientes | <ul style="list-style-type: none"> • Cierre de escuelas y comercios • Cierre de servicios públicos como instituciones financieras y transporte público • Aislamiento prolongado de personas de la comunidad • Escasez de comida y agua • Aumento masivo de muertes • Escasez extrema de vacunas, medicinas, camas de hospital y aparatos respiratorios para personas con influenza • Centros de salud abrumados |
| Cobertura en los medios de comunicación | <ul style="list-style-type: none"> • Típicamente, la influenza común recibe poca cobertura en los medios • Los medios se enfocan en la vacunación contra influenza | <ul style="list-style-type: none"> • Los medios informan sobre el número de casos de influenza y muertes • Avisos de información pública sobre cierres de escuelas y comercios • Aumento de cobertura de los medios al esparcirse el brote de influenza | <ul style="list-style-type: none"> • Cobertura por parte de los medios internacionales • Reportes sobre enfermedad y muerte • Reportes sobre el impacto en personas, comunidades, comercios y otras organizaciones |

Preparación: Cómo preparar a su familia para la Influenza pandémica

Una de las mejores maneras de disminuir el efecto de la influenza pandémica sobre su familia es estar preparado. Algunas acciones que puede tomar para estar mejor preparado son las siguientes:

- Asegúrese de que los miembros de la familia se vacunen contra la influenza estacional todos los años. A menos que la vacuna escasee, todos los miembros mayores de 6 meses son candidatos para la vacuna contra la influenza.
- Asegúrese de que todos los miembros de su familia practiquen acciones preventivas que incluyen: lavarse las manos frecuentemente, evitar contacto cercano con personas enfermas, permanecer en casa cuando presenten síntomas de influenza y cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo al toser o estornudar.
- Tenga a la mano artículos básicos de salud, como: jabón, pañuelos desechables, aspirina o acetaminofén y un termómetro.
- Cuidadosamente, hable con su familia sobre la influenza pandémica, cómo se contagia y los peligros posibles. Tenga esta plática en un ambiente agradable y anime a los miembros de la familia a hacer preguntas. Tal vez usted podría tener una plática separada con los niños pequeños para poder tratar concepciones equivocadas o temores específicos.
- Haga que su familia trabaje en conjunto para reunir provisiones que puedan necesitarse durante una influenza pandémica. Éstas incluyen agua para tomar, alimentos enlatados, medicinas recetadas, linternas, baterías y dinero en efectivo.
- Prepare una lista de los números telefónicos de emergencia y recursos comunitarios que pudieran ser útiles durante una influenza pandémica, como: escuelas y médicos de la familia, compañías de servicios públicos locales, bomberos, policía, la Cruz Roja y el Ejército de Salvación locales y su centro de salud mental comunitario.
- Desarrolle un plan para mantenerse en contacto con amistades y familiares vía telefónica o por Internet en caso de una influenza pandémica. Prepárese para posibles fallas en los servicios telefónicos, de Internet o de teléfonos celulares, así como la interrupción de otros servicios incluyendo la electricidad.

Respuesta: Cómo enfrentar el estrés a causa de la Influenza pandémica

Aún si su familia está preparada, la influenza pandémica puede ser muy estresante. Para ayudar a su familia a enfrentar esta situación de estrés, siga estas recomendaciones:

- Manténgase actualizado acerca de lo que está pasando con la influenza informándose a través de medios de comunicación confiables, autoridades de salud pública locales y actualizaciones en sitios web de salud pública.
- Busque apoyo de amigos y familiares hablándoles por teléfono o vía correo electrónico.
- Aún si su familia está aislada o en cuarentena, asegúrese de mantener una alimentación saludable y de hacer ejercicio.
- Aunque usted necesita estar informado, minimice la exposición a las noticias de televisión u otra información que pudiera promover estrés o pánico. Esté particularmente alerta (y limite) qué tanta cobertura de los medios están viendo sus hijos.
- Los correos electrónicos y mensajes instantáneos pueden ser buenos medios para permanecer en contacto con otras personas durante una influenza pandémica, pero el Internet también tiene la cobertura más sensacionalista de la influenza y puede estar lleno de rumores. Asegúrese de que sus hijos no estén expuestos a estos contenidos cuando naveguen el internet.
- Mantenga su horario familiar constante con respecto a horas de acostarse, alimentación y ejercicio.
- Asigne tiempo para hacer cosas en casa que lo han hecho sentir mejor a usted y a su familia en otras situaciones estresantes, como: descansar, leer, ver películas, escuchar música, jugar juegos, hacer ejercicio o llevar a cabo actividades religiosas.
- Apoye a sus hijos y a otros miembros de la familia animándolos a hacer preguntas y ayudándolos a entender la situación, alabando la buena conducta, hablando sobre sus sentimientos, ayudando a los miembros de la familia a expresar sus sentimientos a través del dibujo u otras actividades y creando actividades o labores del hogar que involucren a todos los miembros de la familia.
- Haga que los niños participen en oportunidades de aprendizaje a distancia que ofrezcan sus escuelas u otras instituciones/organizaciones.
- Reconozca que sentimientos tales como la tristeza, la culpa, la soledad, el aburrimiento, el temor a contagiarse de la enfermedad, la ansiedad, el estrés y el pánico son reacciones normales ante una situación estresante.
- Modifique sus metas para que estén acorde a la realidad actual de la situación y concéntrese en lo que usted puede lograr.
- Ajuste sus expectativas y prioridades para concentrarse en lo que le dé significado, propósito o plenitud.
- Trate de controlar comentarios autoderrotistas y cámbielos por pensamientos más útiles.
- Dése a usted mismo pequeños descansos del estrés de la situación.

Reconozca que sentimientos tales como la tristeza, la culpa, la soledad, el aburrimiento, el temor a contagiarse de la enfermedad, la ansiedad, el estrés y el pánico son reacciones normales ante una situación estresante.

Dependiendo de su edad, sus niños pueden responder de manera diferente a la influenza pandémica. La siguiente tabla enlista algunas de las reacciones de acuerdo a las diferentes edades y qué usted puede hacer para ayudarles.

| Cómo ayudar a los niños a enfrentar la influenza | | |
|---|---|--|
| RANGO DE EDADES | REACCIONES | CÓMO AYUDAR |
| Preescolar (entre 1-5 años) | <ul style="list-style-type: none"> • Miedo a la obscuridad, malos sueños • Problemas en el habla • Pérdida de control de la vejiga/intestinos, estreñimiento o mojar la cama • Cambios en el apetito | <ul style="list-style-type: none"> • Promueva la expresión a través de juegos, la reconstrucción de eventos y de hacer cuentos • De consuelo (verbal y físico) • Permita cambios a corto plazo en las rutinas de dormir • Planee actividades tranquilas y placenteras antes de la hora de dormir • Mantenga las rutinas regulares de la familia • Limite la exposición a los medios de comunicación |
| Infancia temprana (entre 5-11 años) | <ul style="list-style-type: none"> • Irritabilidad, lloriqueo, comportamiento agresivo • Demasiado apego a los adultos, pesadillas • Retraimiento de sus compañeros, pérdida de interés • Competencia por la atención de los padres | <ul style="list-style-type: none"> • Paciencia y tolerancia • Sesiones de juego con amigos y mantener el contacto con amigos por medio del teléfono e Internet • Relajación de las expectativas en casa • Estructura en las tareas o responsabilidades, pero sin presión • Límites moderados pero firmes • Platique sobre la influenza pandémica y fomente las preguntas • Fomente la expresión por medio de juegos y conversaciones • Limite la exposición a los medios de comunicación |
| Preadolescente (entre 11-14 años) | <ul style="list-style-type: none"> • Alteraciones en el sueño/apetito • Rebeldía en casa • Problemas escolares • Pérdida de interés • Problemas físicos | <ul style="list-style-type: none"> • Mantenga el contacto con amigos por medio del teléfono e Internet • Relajación de las expectativas en casa • Estructura en las responsabilidades, pero sin presión • Atención individualizada adicional • Fomente la expresión por medio de discusiones y conversaciones • Limite la exposición a los medios de comunicación |
| Adolescentes (entre 14-18 años) | <ul style="list-style-type: none"> • Síntomas físicos (dolores de cabeza, salpullido, etc.) • Alteraciones en el sueño y el apetito • Agitación o disminución de energía, apatía • Delincuencia/comportamiento irresponsable | <ul style="list-style-type: none"> • Fomente la reanudación de rutinas • Fomente pláticas sobre la experiencia con la influenza con compañeros, la familia (pero sin presionar) • Mantenga el contacto con amigos por medio del teléfono e Internet • Reduzca las expectativas • Limite la exposición a los medios de comunicación |

Cómo enfrentar el duelo

Sin duda, la mayor amenaza al presentarse una pandemia de influenza, es la muerte. Si usted es cuidadoso y toma las precauciones necesarias para enfrentar la influenza, usted puede disminuir considerablemente las posibilidades de enfermedad y muerte. Sin embargo, si ocurre lo peor y un ser querido muere, lo más probable es que usted experimente duelo profundo. Usted puede atravesar por las siguientes etapas durante el proceso de duelo:

- Tristeza
- Enojo
- Retraimiento de actividades sociales
- Disminución en su deseo de llevar a cabo actividades diarias
- Disminución en su habilidad para llevar a cabo rutinas diarias
- Disminución en su habilidad para conectarse con otros
- Disminución en su habilidad para encontrarle sentido a la vida
- Aceptación de la pérdida después de haber pasado por un periodo de luto

Aun cuando el duelo es algo natural, usted debe encontrar maneras positivas para manejar sus sentimientos. Estas son algunas acciones que le pueden ayudar :

- Busque el apoyo de amigos y familiares y hable con ellos su pérdida. Comuníquese por teléfono o correo electrónico, si es necesario
- Busque ayuda espiritual/religiosa o consejería profesional (durante una influenza pandémica, estos servicios pueden estar disponibles en Internet o vía telefónica)
- Busque formas de expresar sus sentimientos, tales como escribir, dibujar, hacer ejercicio, llevar un diario electrónico (blogging) o cualquier otro tipo de actividad relajante
- Manténgase ocupado en actividades diarias o proyectos
- Evite involucrarse en comportamientos destructivos tales como consumir alcohol excesivamente, comer demasiado o usar drogas

Más información acerca de cómo los niños se enfrentan a experiencias traumáticas y al duelo está disponible en:

http://www.nctsn.org/nccts/nav.do?pid=ctr_aud_spanish

Si usted experimenta sentimientos de duelo por más de 6 meses, debe de buscar ayuda de un profesional de salud mental para poder descartar algún otro problema. Desafortunadamente, durante una pandemia es posible que el acceso a servicios de salud mental en persona sean limitados. Si este es el caso, contacte los servicios de salud mental que ofrecen atención por teléfono o por el Internet. Consulte con su asociación local de salud mental, los centros comunitarios de salud mental u otros profesionales locales de salud mental acerca de los servicios disponibles en su área.

Recuperación: Cuándo se debe buscar ayuda profesional

Si usted o sus seres queridos sienten demasiada angustia o problemas para enfrentar los problemas asociados con la influenza pandémica, es posible que pueda beneficiarse de tratamientos de salud mental profesional. Los síntomas o reacciones a los que tiene que prestar atención incluyen:

- Pérdida del sueño, pesadillas frecuentes o pensamientos agitados o intrusivos
- Sentimientos de depresión o incapacidad de participar en actividades cotidianas
- Desorientación, dificultades extremas en su memoria o pérdida de consciencia del tiempo
- Un diagnóstico de salud mental previo que pueda estar re-ocurriendo o empeorando
- Inhabilidad para cuidar de uno mismo (alimentación, aseo personal o manejo de la vida diaria)

Recuerde, durante una pandemia es posible que sea difícil acceder servicios de salud mental en persona. Si éste es el caso, de todas formas debe tratar de contactar los proveedores de servicios de salud mental que ofrecen servicios telefónicos o en el Internet. Consulte con su asociación local de salud mental, centros comunitarios de salud mental u otros profesionales locales de salud mental con el fin de saber qué servicios están disponibles en su área.

1. Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). *Seasonal flu*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved May 06, 2009 from <http://www.cdc.gov/flu/>
2. Centers for Disease Control and Prevention. (2007). *CDC influenza pandemic plan (OPLAN)*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention.
3. Fauci, A.S. (2006). Pandemic influenza threat and preparedness. *Emerging Infectious Diseases*, 12: 73-77.
4. Reissman, D.B., Watson, P.J., Klomp, R.W., Tanielian, T.L., Prior, S.D. (2006). Pandemic influenza preparedness: Adaptive responses to an evolving challenge. *Journal of Homeland Security and Emergency Management*, 3: 1-28.
5. Aledort, J.E., Lurie, N., Wasserman, J., Bozzette, S.A. (2007). Non-pharmaceutical public health interventions for pandemic influenza: An evaluation of the evidence base. *BMC Public Health*, 7: 208-216.
6. Hagan, P., Maguire, B., Bopping, D. (2008). Public behaviour during a pandemic. *The Australian Journal of Emergency Management*, 23(3): 35-40.
7. World Health Organization Writing Group. (2006). Nonpharmaceutical interventions for pandemic influenza, national and community measures. *Emerging Infectious Diseases*, 12(1): 88-94.

Este proyecto fue patrocinado por la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA; Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental), US Department of Health and Human Services (HHS; Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos). Los puntos de vista, políticas y opiniones expresados son los de los autores y no necesariamente reflejan los de SAMHSA o HHS.

Establecida por el Congreso en el año 2000, la National Child Traumatic Stress Network (NCTSN; Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil), es una colaboración única de académicos y centros de servicios basados en la comunidad cuya misión es la de elevar el estándar de cuidado y mejorar el acceso a servicios para niños traumatizados y sus familias en los Estados Unidos. La Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil sirve como un recurso nacional para desarrollar y diseminar intervenciones de tratamientos basados en evidencia, servicios basados en el conocimiento del trauma y educación pública y profesional, por medio de la combinación del conocimiento del desarrollo infantil, la especialización en el ámbito de las experiencias traumáticas infantiles y la atención a perspectivas culturales.

Citas sugeridas:

National Child Traumatic Stress Network Terrorism and Disaster Committee. (2009). Pandemic Flu Fact Sheet: A Parents' Guide to Helping Families Cope with a Pandemic Flu. Los Angeles, CA & Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.