

Riesgos para la Salud y su Prevención en Situaciones de Desastre.

Febrero 2005

Alejandro Rísquez. Médico epidemiólogo

La situación de desastre, debido a las continuas e intensas lluvias, con derrumbes e inundaciones ha producido una cantidad incontable de heridos, muertos y desaparecidos que enluta a la familia venezolana.

Las condiciones higiénicas y de saneamiento ambiental se han deteriorado, la falta de viviendas ha conducido a la migración obligatoria de damnificados con destino a albergues y una movilización masiva de personas a diferentes sitios del país, muchos en labores de rescate y con fines de socorro y otros afectados en búsqueda de nuevos caminos.

Esta situación de desastre no conduce necesariamente a epidemias, pero si nos lleva a aumentar nuestra vigilancia sobre potenciales problemas; así como las medidas preventivas y de precaución general con el fin de evitar potenciales enfermedades y accidentes. A continuación, se mencionan las enfermedades y situaciones de riesgo más frecuentes agrupadas por su forma de transmisión más típica y las recomendaciones para cada caso:

1. Enfermedades hídricas y por alimentos (por vía digestiva) como el cólera, las diarreas bacterianas y virales, hepatitis A, la fiebre tifoidea, las amibiasis, parásitos intestinales, intoxicaciones alimentarias, etc., debidas al consumo de aguas y alimentos contaminados, se recomienda:

- consumir agua potable bien sea filtrada, desinfectada, hervida o embotellada; para desinfectar se puede usar cloro comercial incoloro a razón de 2 gotas por litro de agua y dejar reposar por 30 minutos antes de consumir
- lavar bien los vegetales crudos, cocinar bien las carnes, procurar comer comida recién elaborada
- protegerse contra insectos como moscas, cucarachas y roedores
- evitar las comidas callejeras en especial vegetales, mariscos y pescados y cremas en general
- los envases y enlatados de alimentos deben estar vigentes (revisar la fecha de expiración) y en buen estado.

La vacuna para el cólera y la fiebre tifoidea no son recomendadas ya que no son tan efectivas, y se indican solo en casos especiales para riesgos elevados de exposición. **La vacuna para la hepatitis A esta recomendada para todos los mayores de 1 año que no hayan sufrido la enfermedad o no han sido vacunados previamente.** La vacuna requiere dos dosis con 6 (seis) a 12 (doce) meses de intervalo entre la primera y segunda dosis y refuerzos cada 10 (diez años). Si la persona recibe la vacuna y ha sido vacunada o ha padecido la enfermedad no tiene efecto perjudicial.

2. **Enfermedades por inhalación (vía aérea/respiratoria);**

infecciosas o no infecciosas, como la influenza (gripe), asma, bronquitis y neumonías virales o bacterianas y la tuberculosis producidas por cambios de clima, alta humedad, polvo circulante, exceso de polen, condiciones de hacinamiento y contacto íntimo con enfermos durante labores de ayuda en rescate, albergues, o centros médicos. Se recomienda:

- mantenerse bien abrigado evitar mojarse en especial la cabeza y los pies
- no caminar sin calzado
- usar impermeable y/o paraguas.

Para los niños se recomienda tener la certeza de estar al día con las vacunas para: la tuberculosis (**BCG**), **Polio**, **TRIPLE** (tosferina, difteria y tétanos), **Hib** (hemofilus influenza tipo b), **TRIVALENTE VIRAL** (sarampión, rubéola y parotiditis) y **Hepatitis B**.

Para las personas con condiciones debilitantes como asma, bronquitis a repetición, diabetes, enfermedades cardiovasculares, neumonías recurrentes, esplenectomía, entre otras; y para las personas mayores de 65 años se recomienda la vacuna para la influenza; y en algunos casos la del neumococo. Es importante la vigilancia de casos de lechina (varicela). Existe una vacuna para su prevención que se puede aplicar a las personas mayores de 1 año de edad.

3. **Enfermedades transmitidas por mosquitos** como dengue, malaria (paludismo), encefalitis equina venezolana y la fiebre amarilla se ven incrementadas por una mayor densidad de los mosquitos debido al aumento de criaderos en aguas estancadas (claras o no). Se recomienda en casa y lugares de trabajo:

- tapar los recipientes de agua
- cambiar agua de floreros a diario
- evitar los estanques y charcos; y los objetos que acumulen agua.
- para protección personal se recomienda el uso de repelentes, ropa que cubra la piel como mangas larga, mosquiteros para ventanas y camas, insecticidas para voladores
- evitar estar afuera en las horas de mayor densidad de mosquitos al amanecer y atardecer, y en caso de ir a lugares donde la densidad de mosquitos es muy elevado consumir vitamina B una semana antes de ir al sitio y mantener su uso por no más de un mes.

Es obligatoria la vacuna contra la fiebre amarilla para personas mayores de 9 meses que viajen a la cuenca amazónica o países que la requieran (requisito sanitario internacional). **No existe vacuna para el dengue**, por lo que se recomienda extremar las medidas preventivas en zonas urbanas y rurales. Caracas y la mayoría de las áreas urbanas y rurales del país son zonas de alto riesgo para dengue clásico y hemorrágico. **La encefalitis equina no tiene vacuna** disponible para humanos, la enfermedad endémica se limita a ciertas zonas rurales del occidente del país como los estados Zulia y Falcón. **La malaria (paludismo) no tiene vacuna pero sí hay medicamentos preventivos** que se

indican sólo para las zonas endémicas de los estados fronterizos y del sur del país. Se recomienda consultar al médico antes de viajar a estas zonas.

4. **Enfermedades zoonóticas o de transmisión del animal al hombre** como leptospirosis, rabia, brucelosis, erlichiosis, fiebre hemorrágica venezolana aumentan en general en las zonas rurales, no representan mayor riesgo en las zonas urbanas. Asegúrese que sus animales domésticos están al día con sus vacunas y tratamientos preventivos. **En caso de mordedura de animal sospechoso de rabia** como perro “rabioso”, murciélago, roedores, rabipelado, etc. **se recomienda vacuna antirrábica postexposición.**

5. **Enfermedades de piel y los ojos** como las escabiosis (sarna) piojos, las piodermatitis, y las conjuntivitis virales y bacterianas son frecuentes en casos de hacinamiento y falta de higiene. Se recomienda:

- mantener una **buena higiene personal** con baño diario con agua y jabón
- cambio de ropa diario y de muda de cama al menos una vez a la semana
- mantener uñas y cabellos cuidados.

En caso de conjuntivitis se debe consultar al médico y evitar el uso compartido de toallas, gotas y ungüentos oculares y otros insumos personales.

6. **En casos de heridas y/o cortaduras se debe administrar el refuerzo del toxoide tetánico.** En caso de no haber recibido la vacuna antes, debe recibir el esquema completo. No se recomienda la administración masiva de toxoide tetánico, sólo el refuerzo cada 10 años.

7. En general, **se recomienda a los niños, en especial, y a los adultos tener su esquema de vacunación actualizado.**

8. **A las personas con condiciones especiales** como convulsiones, diabetes, enfermedades de la tiroides, enfermedades cardiovasculares como hipertensión arterial, se le recomienda mantener un almacén de medicamentos suficientes para al menos 3 meses.

9. **En caso de que** los niños **presenten problemas de salud** como fiebre elevada, erupciones, vómitos y diarrea, se recomienda consultar al médico de inmediato. Los adultos que presenten dolor de cabeza intenso por causa desconocida, dolor en el pecho opresivo no explicado, convulsiones, diarrea intensa, u otro síntoma de alarma acudir al médico de inmediato.

10. En caso de **emponzoñamiento ofidio (culebras) o escorpiónico (alacranes) se debe acudir al Centro Médico más cercano inmediatamente** para recibir los primeros auxilios y los anti-venenos correspondientes. Se debe usar ropa apropiada protectora gruesa y mangas largas; así como botas altas en zonas rurales, bosques y el campo.

11. Los accidentes de tránsito, en general asociados a conducir bajo influencia alcohólica y por malas condiciones de las vías, constituyen una causa frecuente de muerte en Venezuela. No consuma alcohol si va a conducir. Manejar con extrema cautela durante la noche, con lluvia o vías mojadas y serpenteantes. Se recomienda usar el cinturón de seguridad como conductor o pasajero, no usar el teléfono celular ni fumar o distraerse durante el manejo, nunca encender celulares en las bombas de gasolina por el riesgo de ignición y llevar consigo los teléfono de emergencia que le permitan solicitar ayuda. Los niños pequeños deben ir en sillas de seguridad y preferiblemente en la parte trasera del automóvil.

