



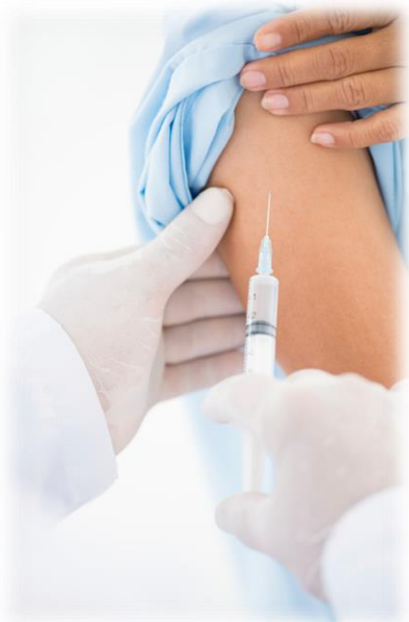
Prevención de Enfermedades Contagiosas

life  beats

lyondellbasell

Prevención de Enfermedades Contagiosas - Vacunas

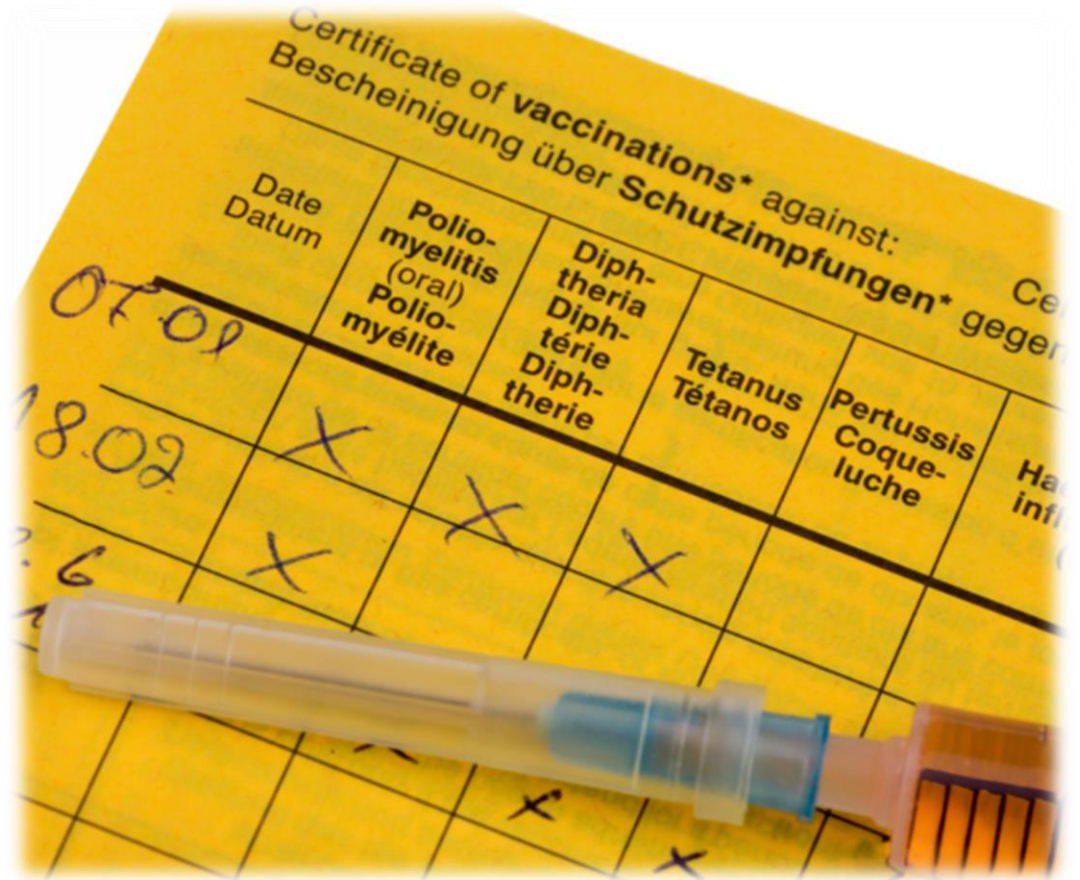
La forma mas efectiva de evitar enfermedades contagiosas, cuando lo es posible, son las vacunas. Una vez que la vacuna o series de vacunas han sido completadas, el individuo puede hacer casi nada o nada más para protegerse de las enfermedades que, en el pasado, habían sido la causa de muertes epidémicas de miles de millones de personas.



- Las vacunas por lo general son de bajo riesgo extremo y tienen un alto beneficio.
- Millones de vidas y cientos de millones de casos de enfermedades han sido prevenidos atreves de vacunas.
- Todas las personas deberían de asegurarse de que sus hijos reciban todas las vacunas recomendables, y que ellos, como adultos, hallan recibido todas las que necesiten.

Enfermedades Prevenidas por Vacunas

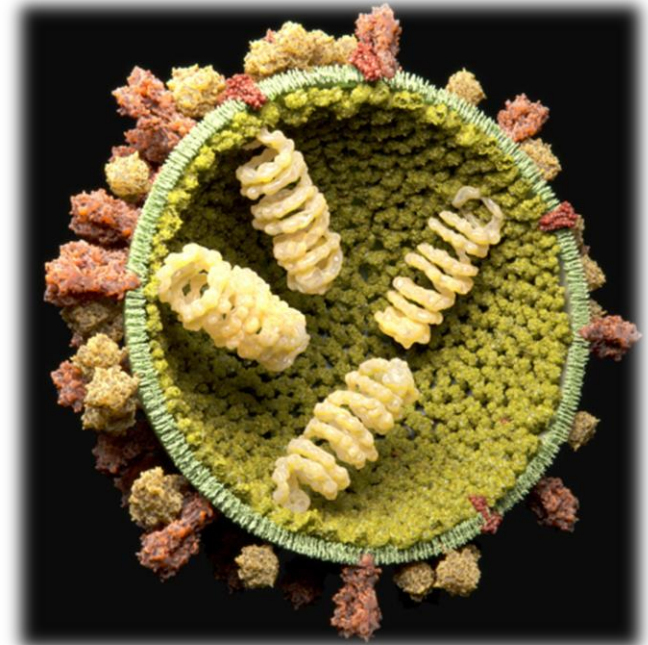
- Polio
- Sarampión
- Paperas
- Rubiola
- Difteria
- Tétano
- Varicela
- Hemofilia Influenza
- Influenza A y B
- Hepatitis A y B
- Pertusis (Tos ferina)
- Rotavirus
- Meningitis
- Neumonía Neumológica
- Human Papiloma Virus (HPV)
- Herpes Zoster (Herpes)



Enfermedades Prevenidas por Vacunas

La mayoría de estas vacunas son dadas durante la infancia, pero las siguientes son dadas a adultos:

- Influenza vacuna anual
 - Recuerde que más gente ha muerto por la epidemia de la influenza de 1918-19 que por cualquier otra epidemia; un estimado de 20-40 millones de personas murieron alrededor del mundo
- Tdap – una vez de adulto
 - Esta es una dosis completa de tétano y una dosis pequeña de pertusis y difteria.
- Tétano – Cada 10 años.
 - Esta es una dosis completa de tétano y una dosis pequeña de difteria.



Enfermedades Prevenidas por Vacunas

- Herpes Zoster (Herpes) después de la edad de 60
- Neumonía Neumológica a la edad de 65 o más
- Vacuna de Meningitis en ciertas circunstancias
- Vacuna de Rabia en ciertas circunstancias

Ha habido una gran porción de información incorrecta acerca de las vacunas en los últimos años, resultando en vacunas menos optimas en infantes en algunas áreas – aumentando el riesgo a niños y adultos sin vacunas. Un ejemplo de esto es el brote de sarampión de este año en los Estados Unidos.

Información más extensa acerca de vacunas puede ser visto aqui:

http://www.who.int/immunization/policy/immunization_tables/en/

<http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/>

Enfermedades Respiratorias

- Un adulto promedio contrae de 2-4 resfriados por año y un niño promedio de 6-8. Más días se pierden en la escuela y el trabajo por esta causa que por cualquier otra.
- No hay vacuna para el resfriado común, y los antibióticos no sirven para atacar estos virus.
- El resfriado se transmite a través de gotas, con el contacto de la piel de alguien enfermo, y con tocar cosas que el enfermo tocó.
- El virus del resfriado puede sobrevivir varias horas en objetos que la persona enferma ha tocado
- ¿Qué puede hacer si está enfermo?
 - Estornude en la curva de su codo o en un pañuelo.
 - Lávese las manos con frecuencia.
 - No estreche la mano o toque a otras personas.



Reducir el Riesgo de Enfermedades Respiratorias

- Considere no atender al trabajo, especialmente en los primeros días de estar enfermo ya que es cuando mas contagioso es.
- Si esta enfermo y va a su trabajo, evite tener contacto con sus compañeros y tenga buen higiene.
- Si no esta enfermo:
 - Evite contacto con enfermos y con los objetos que toquen. Lávese las manos con frecuencia.
 - Considere usar toallas de papel o pañuelos cuando toque llaves y puertas, especialmente en áreas de alto trafico como lo son los baños.
 - Evite tocarse los ojos, nariz y boca tanto se le sea posible.
 - Deje de fumar si usted fuma. Fumar hace que ambos, el fumador y la familia, sean más susceptibles a infecciones respiratorias.



Prevenir Infecciones de Transmisión Sexual(ITS)

Estimadamente más de 500 millones de nuevas ITS a nivel mundial. La mitad de estas son entre las edades 15-24.

- La única manera de completamente evitar una ITS es de no tener sexo con otra persona.
- Fuera de estar en una relación monógama, use condones siempre que tenga sexo.
- Recuerde que muchas ITS pueden ser transmitidas por sexo oral.
- Lávese sus genitales antes y después de tener sexo.
- Orine después de tener sexo.
- Vacúnese contra la hepatitis B
- No tenga sexo cuando este intoxicado, o bajo la influencia de drogas.
- Si es mujer de menos de 26 o hombre menos de 21, obtenga la vacuna contra el papiloma humano. Asegúrese de que sus hijos reciban esta vacuna.
- Si es sexualmente activo, especialmente con varios compañeros, hágase pruebas periódicamente para checar por infecciones de transmisión sexual.

Infecciones de la Piel

Ampollas, abscesos, SARM (Staphylococcus aureus resistente a la meticilina).

- SARM
 - Puede ser tratada fácilmente.
 - Exclusión del trabajo es indicada para aquellos que tienen drenaje de las heridas (pus) que no pueden ser cubiertas o contenidas con un vendaje limpio y seco, y a aquellos que no pueden tener buenas practicas de higiene.
 - Ese consejo es cierto para la mayoría de las infecciones de la piel.
- Impétigo es altamente contagioso.
 - Más común en los niños.
 - Adultos con impétigo deben de mantenerse lejos del área de trabajo, y/o muy poco contacto con otros hasta que hayan estado en tratamiento de antibióticos por lo menos 48 horas.



Preocupación para Viajeros*

- Cuando sea posible, cheque con anticipación si hay asuntos de cuidado medico en las áreas fuera de su país en el cual este trabajando o de vacaciones.
- Consulte con alguna clínica medica y/o en línea para determinar si necesita vacunas adicionales, u otras precauciones, como por ejemplo medicamento para malaria.
- En áreas donde el agua y la comida no son seguras, planee adecuadamente. Comente con un experto en medicina de viaje si debe de llevar antibióticos con usted, especialmente para la diarrea.
- Identifique una fuente que le ayude a encontrar servicio medico de alta calidad si se llega a enfermar mientras viaja.
- Asegúrese de que sus costos médicos, incluyendo evacuación medica, están cubiertos, ya sea por su seguro medico o su compañía de trabajo, o la compañía de viaje.

Use [International SOS \(ISOS\)](#) como fuente de viaje.

*Viajes de negocios esta cubierto por ISOS



Conclusiones

- Asegúrese que usted y su familia obtengan todas las vacunas recomendadas.
- Practique excelente higiene para reducir el riesgo a infecciones respiratorias, y asegúrese de obtener su vacuna contra la influenza anualmente.
- Adopte practicas sexuales seguras.
- Use sentido común con infecciones de la piel. Evite contacto de piel a piel con áreas afectadas. En cualquier otro caso fuera de impétigo, no hay problema de atender al trabajo.
- Cuando viaje fuera de su país, asegúrese de saber asuntos médicos en las áreas en las que estará viajando, donde buscar buen cuidado medico, y considere tener seguro médico que cubra costos durante su viaje incluyendo evacuación.

Enfermedades Contagiosas

Recuerde, **PREVENCIÓN** es importante **para mantener** a usted y a su familia **Saludable!**



life  **beats**