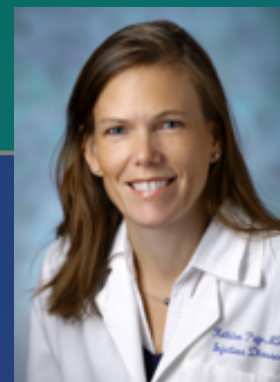




Tu Salud en Baltimore

# Ébola

*Dra. Kathleen Page, Profesora Asistente  
Departamento de Enfermedades Infecciosas, Escuela de Medicina, Universidad de Johns Hopkins*



## ¿Qué es el Ébola?

El Ébola es un virus que está causando una epidemia de fiebre hemorrágica en África occidental (Mali, Sierra Leona, Liberia y Guinea).

## ¿Cuáles son los síntomas del Ébola?

Los síntomas de Ébola incluyen fiebre, debilidad intensa, fuertes dolores de cabeza, dolencias musculares, vómitos y diarrea. Es una enfermedad seria que frecuentemente requiere cuidados intensivos.

## ¿Cómo se contagia el Ébola?

Se contagia a través del contacto directo con sangre o secreciones (como vómito o diarrea) de un paciente infectado y con síntomas de la enfermedad. El Ébola NO se contagia simplemente por estar cerca de alguien con el virus en una tienda, un autobús o un restaurante. En ese sentido, es mucho más fácil pescarse la gripe o un resfrío que contagiarse con el Ébola.

## ¿Si alguien contrae el Ébola, cuánto tiempo puede ser contagioso?

El paciente con el Ébola sólo es contagioso cuando tiene síntomas de la enfermedad. Si una persona se contagia con el Ébola, puede incubar el virus de 2 a 21 días antes de desarrollar síntomas. Para proteger a la comunidad, el sistema de salud público monitorea a cualquier persona que ha estado en contacto con alguien infectado con el Ébola por 21 días para identificar casos contagiosos.

## ¿Ha habido casos del Ébola en Latinoamérica? ¿Estados Unidos? ¿Maryland?

No ha habido ningún caso del Ébola en Latinoamérica. En Estados Unidos, han habido 5 casos del Ébola importados (la mayoría en personal de salud regresando de trabajar en clínicas de tratamiento del Ébola en África) y dos casos en enfermeras que se contagiaron en Dallas cuidando a un paciente con el Ébola. Una de las enfermeras fue tratada en el Instituto Nacional de Salud (NIH) que se encuentra en Bethesda, Maryland y se ha recuperado completamente. Baltimore no ha tenido ningún caso del Ébola, pero el

Hospital de Johns Hopkins tiene salas designadas y personal especializado para tratar a pacientes con el Ébola si fuera necesario.

## ¿Qué debo hacer para protegerme del Ébola?

Si no has estado en contacto cercano con nadie que tenga el Ébola, no tienes de que preocuparte. Si alguien cercano a ti (por ejemplo, compañero de vivienda, esposo u esposa) tiene el Ébola, el Departamento de Salud estará en contacto contigo para evaluar el riesgo de que estés infectado. En algunos casos, te pedirán que te tomes la temperatura todos los días y reportes cualquier síntoma.

## Sigo preocupado por el Ébola porque es una enfermedad tan peligrosa...

Recuerda que mucha más gente muere de enfermedades prevenibles como la gripe, que del Ébola. Si quieres proteger tu salud y a tu familia es mucho más importante que te vacunes contra la gripe a que te preocupes del Ébola.

## Recursos:

Lea más sobre el Ébola en la página de la Organización Mundial de la Salud <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs103/es/>

Videos sobre diagnóstico del Ébola, Johns Hopkins Medicine en inglés (English) [http://www.hopkinsmedicine.org/ebola/news\\_resources/videos.html](http://www.hopkinsmedicine.org/ebola/news_resources/videos.html)

Traducción: Centro SOL



Centro Sol Media Partners:



## La FDA anuncia que la información sobre la cantidad de calorías será obligatoria en las cadenas de restaurantes

Unas nuevas normas anunciadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. harán que muchas cadenas de restaurantes ofrezcan los conteos de calorías en sus menús, y las normas incluso aplican a las palomitas de maíz del cine y a las heladerías. Aunque mencionar los conteos de calorías en los menús no resolverá la epidemia de obesidad, debería ayudar a los consumidores a elegir opciones alimentarias saludables. Todo restaurante que sea parte de una cadena con 20 o más locales que funcionen bajo el mismo nombre, y en que los locales ofrezcan menús similares, deberán tener los conteos de las calorías de los artículos de los menús, según la FDA. Esos negocios tendrán que publicar de forma clara la información sobre las calorías de los artículos estándar en los menús de las mesas y en el menú de la pared, justo al lado del nombre o el precio del artículo. Desde que se propusieron las normas por primera vez en 2011, la FDA ha recibido más de 1,100 comentarios que hicieron que la agencia se enfocara en la comida de los restaurantes. La agencia permitió otros cambios, como permitir que la pizza sea etiquetada por porción en lugar de entera. Las normas también incluyen ciertas bebidas alcohólicas mencionadas en los menús y la comida servida en los lugares de entretenimiento, como los cines y los parques de atracciones.

