

La influenza aviar y su salud

Preguntas frecuentes para cazadores y sobre la caza

La influenza aviar es un virus que se transmite fácilmente de ave a ave. Este virus es la causa de una elevada cantidad de enfermedades y muertes entre las poblaciones de aves silvestres de todo el mundo, incluso aquí, en el estado de Washington.

Las aves infectadas por la influenza aviar transmiten el virus a través de la saliva, la mucosa y las heces. **Usted puede contagiarse si el virus entra en contacto con los ojos, la nariz o la boca, o si lo inhala.** Las infecciones de gripe aviar en humanos son poco frecuentes y suelen producirse cuando las personas están en contacto prolongado con aves infectadas y no usan el equipo de protección personal apropiado (también llamado EPP).

Es poco frecuente que los seres humanos se enfermen a causa de esta influenza, pero es posible. Siga estas pautas para mantenerse sano:

Antes de ir de caza:

- Prepare todo lo necesario para limpiar las aves de manera segura, esto incluye lo siguiente:
 - Guantes de goma o descartables
 - Una mascarilla o un respirador N95 que se ajuste bien
 - Protección ocular (p. ej., gafas de seguridad o gafas protectoras)
 - Un pulverizador con una solución de cloro al 10 % (mezcle 1 taza de cloro con 1 galón [4 litros] de agua)
 - Jabón
 - Agua



- Consulte con su proveedor de atención médica sobre la vacuna contra la gripe de temporada. Es especialmente importante que las personas que puedan estar expuestas a aves enfermas se vacunen contra la gripe de temporada. La vacuna no evita que se contagie de gripe aviar, pero reduce la posibilidad de enfermarse con los virus de gripe humana y aviar al mismo tiempo.

Durante la caza:

- No recoja ni manipule aves silvestres que estén claramente enfermas o que se encuentren muertas.
- Evite que perros entren en contacto o coman aves silvestres enfermas o muertas.
- Limpie las aves de caza en un lugar bien ventilado.
- Al momento de limpiar las aves, use guantes de goma o descartables, una mascarilla o un respirador N95 que se ajuste bien y protección ocular.
- No consuma alimentos, no beba, ni fume mientras limpia las aves.
- Lávese bien las manos con agua y jabón cuando haya terminado de manipular las aves.
- Limpie el equipo que utilizó para limpiar las aves con una solución de cloro al 10 %.

Al volver al hogar:

- Limpie todo tipo de calzado, equipo y superficies que hayan estado en contacto con aves usando agua y jabón, y luego desinfecte con una solución de cloro al 10 %. Lave toda la ropa que haya estado en contacto con aves en agua caliente con detergente y séquela a temperatura alta.
- Las aves de caza deben cocinarse por completo a una temperatura interna de 165 grados Fahrenheit (74 °C).
- No alimente a los perros ni a otros animales con carne cruda u otras partes del animal.
- Controle si tiene síntomas de enfermedad durante los 10 días siguientes a la exposición a aves posiblemente infectadas o a superficies o equipo contaminados. Comuníquese con su jurisdicción local de salud y con su proveedor de atención médica si empieza a sentir malestar.
- Es posible que las mascotas que tengan contacto con aves silvestres, como los perros de caza, corran un mayor riesgo de exposición a la gripe aviar. Acuda inmediatamente al veterinario si su mascota se enferma.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza aviar en seres humanos?

Los signos y síntomas descritos de las infecciones por influenza aviar en seres humanos incluyen lo siguiente:

- Fiebre o sensación de calor/escalofríos
- Tos
- Congestión o goteo nasal
- Lagrimeo, enrojecimiento, irritación
- Estornudos
- Dolor de garganta
- Dificultad para respirar
- Falta de aire
- Fatiga (cansancio extremo)
- Dolor de cuerpo o muscular
- Dolores de cabeza
- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Convulsiones
- Sarpullido

¿Qué debo hacer si siento malestar y creo que he podido estar expuesto a la influenza aviar?

Comuníquese con su departamento de salud local e infórmeles sobre su contacto con aves. Puede encontrar la información de contacto de su departamento de salud local aquí:

doh.wa.gov/about-us/washingtons-public-health-system/washington-state-local-health-jurisdictions (solo en inglés) o llame al 206-418-5500 para solicitar la información de contacto.

Si necesita tratamiento médico, antes de acudir en persona, llame primero a su proveedor de atención médica para informarle de su posible exposición a la influenza aviar.

Recursos de salud mental

Las emergencias de salud animal pueden causar estrés en las comunidades afectadas. Si nota cambios en sus emociones o en su forma de pensar, o en caso de experimentar una situación que puede poner en peligro su vida, obtenga ayuda de emergencia inmediata llamando al **911**. Si tiene depresión, pensamientos suicidas o simplemente necesita hablar con alguien, comuníquese con uno de estos grupos:

Washington County Crisis Line (Línea directa para situaciones de crisis del condado de Washington)

Puede llamar a la línea local para situaciones de crisis del condado a fin de solicitar ayuda para usted, un amigo o un familiar (las 24 horas del día, los 7 días de la semana, todo el año).

www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/mental-health-crisis-lines (solo en inglés)

Washington Listens

Washington Listens es un servicio gratuito y anónimo para cualquier persona en el estado, que brinda apoyo a personas en situación de tristeza, ansiedad o estrés. **(1-833-681-0211)**

National Suicide Prevention Lifeline

Recursos gratuitos y confidenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana para situaciones de crisis para usted o para sus seres queridos: marque **988** o **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**.

