



EL FENÓMENO DE EL NIÑO Y LA SALUD DE LA POBLACIÓN

El fenómeno de El Niño es un cambio en el ecosistema formado por el océano y la atmósfera, que ocurre en el océano Pacífico cerca de la línea ecuatorial. Como resultado, se producen cambios significativos en el clima que finalmente afectan a todo el planeta. Generalmente estos cambios ocurren entre los meses de diciembre y marzo, razón por la cual se le llama El Niño, por coincidir con la celebración de la Navidad.

Los cambios en la temperatura influyen en la salinidad de las aguas, cambiando, por lo tanto, las condiciones ambientales de los ecosistemas marinos. Estos cambios afectan las poblaciones de peces, especialmente en las áreas del Pacífico que bañan las costas de América y, por ende, la actividad pesquera en ellas. Los cambios en la circulación atmosférica alteran el clima global, afectando la agricultura, los recursos hídricos y otras actividades económicas importantes en extensas áreas del planeta.

En términos prácticos, la ocurrencia de El Niño significa que muchas regiones normalmente húmedas, como Indonesia, llegan a ser secas, mientras que las áreas normalmente secas, como las costas peruanas, se humedecen con intensas lluvias.

En el ámbito de la salud de la población, la presencia de abundantes lluvias y aumento de la humedad ambiental, favorece la aparición y aumento en el número de casos de enfermedades como la malaria, dengue y fiebre chinkungunya, transmitidas por las picaduras de mosquitos que viven en ambientes húmedos.



DENGUE

¿QUÉ ES EL DENGUE?

Es una enfermedad infecciosa causada por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*. Esta enfermedad se presenta en los climas tropicales y subtropicales de todo el mundo.

¿CÓMO SE CONTAGIA?

Cuando el mosquito pica a una persona enferma de dengue, el virus ingresa a su organismo, y luego, al picar a una persona sana, la contagia. El contagio sólo se produce por la picadura de los mosquitos infectados, nunca de una persona a otra, ni a través de objetos o de la leche materna.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas aparecen de 3 a 14 días después de la picadura del mosquito.

- Fiebre muy alta.
- Dolor de cabeza.
- Dolor de ojos.
- Dolor muscular y de las articulaciones.
- Náuseas y vómitos.
- Cansancio.
- Sangrado de nariz y encías.
- Erupción en la piel.

¿QUÉ HACER EN EL CASO DE TENER LA ENFERMEDAD?

Lo más importante es recordar que no hay que automedicarse. No existe un tratamiento específico del dengue ni del dengue grave, pero la detección oportuna y la atención médica adecuada pueden disminuir considerablemente el riesgo a morir.

¿CÓMO EVITAR EL DENGUE?

El zancudo que transmite el dengue deposita sus huevos en lugares donde se almacena el agua y se reproduce con gran facilidad cuando aumentan la temperatura y las lluvias. Para evitar la formación de un ambiente adecuado para el mosquito, hay que tomar en consideración las siguientes recomendaciones:

- ✓ Tapar bien los recipientes donde se guarda el agua para el consumo.
- ✓ Lavar y cepillar los recipientes donde se almacena agua.
- ✓ Cambiar el agua de los floreros cada tres días.
- ✓ Cambiar diariamente el agua del bebedero de las mascotas.
- ✓ Eliminar cualquier objeto inservible donde se podría almacenar agua: botellas, latas, llantas, etc.



FIEBRE CHIKUNGUNYA

¿QUÉ ES LA FIEBRE CHIKUNGUNYA?

Esta fiebre es una enfermedad causada por un virus transmitido por la picadura del mosquito *Aedes aegypti* (el mismo causante del dengue). Esta enfermedad no es originaria de nuestro país, sino de África, sin embargo, se ha extendido a países del caribe, como República Dominicana, Haití, Cuba, Guadalupe, Martinica y Puerto Rico, por lo que las personas que visitan estos países tendrían mayor riesgo de adquirir la enfermedad.

¿CÓMO SE CONTAGIA?

Las personas se contagian al ser picadas por un mosquito infectado.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Las molestias aparecen luego de 3 a 7 días (pudiendo incluso extenderse a 12). Los síntomas más frecuentes son:

- Fiebre.
- Fuertes dolores en las articulaciones que "doblan" al paciente (chikungunya significa "doblarse" en una lengua africana).
- Dolores de cabeza y musculares.
- Náuseas.
- Cansancio.
- Erupciones en la piel.

El cuadro es muy parecido al del dengue, por lo que podría llegar a confundirse con esta enfermedad en las zonas donde el dengue es frecuente.

¿QUÉ HACER EN EL CASO DE TENER LA ENFERMEDAD?

Acudir al médico, nunca automedicarse porque la enfermedad podría complicarse y causar serias consecuencias.

¿CÓMO EVITAR LA FIEBRE CHIKUNGUNYA?

El mosquito *Aedes aegypti* se reproduce con mayor facilidad en lugares donde hay agua sucia estancada o agua limpia sin cubrir, por lo que una forma de evitar su propagación es evitar la existencia de recipientes descubiertos y abandonados, floreros, agua residual de las lluvias, etc. Las personas que vivan en zonas de riesgo o viajen a estas, deben adoptar las siguientes precauciones básicas:

- ✔ Aplicación frecuente de repelente (aproximadamente cada 4 horas).
- ✔ Uso de ropa ligera que cubra la mayor parte del cuerpo (vestidos, pantalones largos, camisas de manga larga, etc.).
- ✔ Asegúrese de que las ventanas de las habitaciones cuenten con mallas o mosquiteros.



MALARIA (PALUDISMO)

¿QUÉ ES LA MALARIA?

Es una enfermedad infecciosa causada por un parásito y transmitida por la picadura del zancudo *Anopheles*.

¿CÓMO SE CONTAGIA?

Al ocurrir la picadura del zancudo en una persona infectada, toma una pequeña cantidad de sangre que contiene los parásitos microscópicos de la malaria. Luego, al picar a una persona sana, la contagia.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas más frecuentes son:

- Fiebre y escalofríos.
- Dolor de cabeza.
- Vómitos.
- Decaimiento y malestar general.

Los síntomas aparecen entre 7 y 15 días después de la picadura del mosquito. En niños también podría aparecer anemia.

¿QUÉ HACER EN EL CASO DE TENER LA ENFERMEDAD?

Lo más importante es acudir a un centro médico para recibir atención inmediata. El diagnóstico y el tratamiento temprano del paludismo atenúan la enfermedad, evitan la muerte y contribuyen a reducir la transmisión.

¿CÓMO EVITAR EL PALUDISMO?

El zancudo que transmite la malaria, deposita sus huevos en lugares donde se acumula el agua y se reproduce con gran facilidad cuando aumentan la temperatura y las lluvias.

Por lo tanto, es recomendable tomar las siguientes precauciones:

- ✓ Usar mosquiteros para dormir.
- ✓ Proteger las ventanas y puertas de la vivienda con mallas que impidan el ingreso del zancudo.
- ✓ Usar repelente.
- ✓ Evitar la formación de charcos alrededor de las viviendas. Se pueden cubrir echando tierra y piedras.
- ✓ Eliminar cualquier objeto inservible en el que podría acumularse agua.