

South Dakota State University  
**Open PRAIRIE: Open Public Research Access Institutional  
Repository and Information Exchange**

---

Extension Extra

SDSU Extension

---

5-1-2005

## Interpretación de los análisis de henos y henilajes

Alvaro Garcia  
*South Dakota State University*

Nancy Thiex  
*South Dakota State University*

Kenneth Kalscheur  
*South Dakota State University*

Kent Tjardes  
*South Dakota State University*

Follow this and additional works at: [http://openprairie.sdstate.edu/extension\\_extra](http://openprairie.sdstate.edu/extension_extra)

---

### Recommended Citation

Garcia, Alvaro; Thiex, Nancy; Kalscheur, Kenneth; and Tjardes, Kent, "Interpretación de los análisis de henos y henilajes" (2005).  
*Extension Extra*. Paper 529.  
[http://openprairie.sdstate.edu/extension\\_extra/529](http://openprairie.sdstate.edu/extension_extra/529)

This Other is brought to you for free and open access by the SDSU Extension at Open PRAIRIE: Open Public Research Access Institutional Repository and Information Exchange. It has been accepted for inclusion in Extension Extra by an authorized administrator of Open PRAIRIE: Open Public Research Access Institutional Repository and Information Exchange. For more information, please contact [michael.biondo@sdstate.edu](mailto:michael.biondo@sdstate.edu).



## Preparación para una Pandemia de Gripe: Haga Reuniones Familiares

E. Kim Cassel, Extension information resource management specialist  
Alvaro Garcia, Extension dairy specialist

"Las pandemias son de naturaleza global, pero su impacto es local. Cuando la próxima pandemia aparezca, como seguramente habrá de ocurrir, es muy probable que afecte la vida de cada individuo, familia, y comunidad. Nuestra tarea es asegurarnos que cuando esto suceda, seamos una nación que está preparada."

Michael O. Leavitt, Secretary  
U.S. Department of Health and Human Services

Sí, podemos esperar que nuestras vidas sean "afectadas" por una pandemia de gripe aviar. Nuestras dietas y rutinas diarias van a ser alteradas, y la preocupación de todos nosotros va a ser protegernos a nosotros mismos y a nuestras familias. Como no sabemos cuán seria puede llegar a ser una pandemia en nuestras comunidades, es necesario estar preparados. Una planificación con antelación puede hacer que nuestros hogares estén más seguros y confortables. No es una tarea abrumadora, y hay muchas sugerencias que pueden ayudar. Hay que mirarlo de la siguiente manera: cuanto mejor preparados estemos, tanto mejor vamos a responder, y cuando todo haya pasado, nuestras familias, la comunidad y el estado, van a estar mejores y más fuertes.

### **Planifiquen juntos; mejor aún, ponga al día su plan actual de emergencia familiar**

Es mejor estar preparados con anterioridad ante una posible pandemia de gripe a través de una serie de reuniones familiares. Fije una hora a la cual todos puedan reunirse durante 30-45 minutos.

Los niños pequeños pueden no estar prontos para estarse quietos durante la totalidad de una reunión, así que haga que participen temprano y déjelos ir a jugar, si es necesario. Aún van a sentir que son parte de la planificación.

Es importante preparar a los chicos para los desastres. La Agencia Federal para el Manejo de las Emergencias (FEMA) ([www.fema.gov/kids](http://www.fema.gov/kids)) tiene materiales excelentes, así como la Academia Nacional de Pediatría en <http://www.aap.org/family/frk/frkit.htm> para compartir con los niños mientras prepara su familia para una pandemia de gripe o cualquier otro desastre.

### **Primer reunion familiar**

Durante esta reunión:

1. Discuta la pandemia de gripe y las sugerencias del centro para el control de enfermedades (CDC) sobre la

higiene respiratoria en <http://www.cdc.gov/flu/professionals/infectioncontrol/resphygiene.htm>

2. Complete la hoja de información de emergencia familiar del CDC en <http://www.pandemicflu.gov/planguide/familyhealthinfo.html>

Completar esta forma lo alertará acerca de los medicamentos y suministros médicos que usted y su familia pueden necesitar tener a su alcance. Esta hoja también le va a ser útil en el caso de que usted o su familia necesiten atención médica durante un brote.

3. Designe a miembros de la familia para que verifiquen que todos los documentos legales incluyendo testamentos y seguros estén al día. Asegúrese que todos los documentos legales de la familia tales como certificados de nacimiento, testamentos, pasaportes y pólizas de seguro estén en un lugar seguro y en una ubicación conocida por más de un miembro de la familia.

Al día de hoy la tasa de mortalidad para el H5N1 ha sido algo superior al 50%. Puede parecer monstruoso, pero las familias tienen que planificar ahora para la posibilidad de que un miembro de la familia fallezca, reconociendo que los servicios fúnebres tradicionales pueden no ser posibles durante una pandemia.

Información para hablar con los niños acerca de la muerte está disponible en <http://ndsuxt.nodak.edu/extpubs/yf/famsci/fs441w.htm>

4. Fije una hora para la siguiente reunión y asigne tareas. Pida a los miembros de la familia que concurran a la segunda reunión preparados para discutir y planificar:

- a. ¿Quién va a cuidar de miembros enfermos de la familia?
- b. ¿Quién va a cuidar de miembros sanos de la familia?
- c. ¿Quién va a cuidar de los abuelos, tías, tíos o vecinos que pueden estar viviendo solos o pueden tener necesidades especiales?
- d. ¿Qué pasa si un miembro de la familia está fuera del hogar cuando ocurre la pandemia-un estudiante universitario o alguien viajando por negocios o placer? Comience a llenar un formulario de planificación de comunicación familiar en [http://www.ready.gov/america/\\_downloads/family\\_communications\\_plan.pdf](http://www.ready.gov/america/_downloads/family_communications_plan.pdf)
- e. Si cierran las escuelas o las guarderías, ¿quién va a cuidar de los chicos?

## Segunda reunión familiar

Revise las áreas asignadas y tenga un plan escrito para contestar las preguntas. Complete, corte, y reparta las tarjetas del formulario del plan de comunicación familiar (4d arriba) para que cada miembro de la familia lo tenga consigo. Completar este formulario va a asegurar que cada uno sabe de que forma la familia se va a comunicar si ocurre un desastre y el formulario incluye tarjetas que caben en la billetera. Organice una tercer reunión para hablar acerca del alimento, agua y suministros de emergencia, objetos especialmente necesarios, y medicamentos que su familia va a necesitar durante 2 a 6 semanas. Los expertos dicen que se debe planificar para un mínimo de dos semanas y que puede ser mejor planificar para 6 semanas. Puede ser necesario que uno mismo se aisle del comercio social para mantenerse lo más protegido posible del virus de la pandemia de la gripe.

Se espera que hayan dos o tres ondas de gripe, así que es probable que su familia esté distanciada socialmente del contacto con otros varias veces en un periodo de 18 meses.

## Tercer reunion familiar

1. Haga una lista de artículos de emergencia incluyendo aquellos de especial necesidad.
2. Haga una lista de alimentos no perecederos que su familia vaya a consumir si tiene que permanecer en su casa durante varias semanas. No es necesario que se limite a lo básico; incluya algunos “alimentos apetitosos” que a su familia le gustan.

Para ayudarlo a hacer sus listas, la Tabla 1 da una lista de suministros médicos, de salud, y de emergencia y la Tabla 2 da ejemplos de alimentos no perecederos para tener al alcance de la mano. Ambas tablas están en la página siguiente.

Hay otros objetos no perecederos además de los listados en la Tabla 2 que pueden ser de interés para su familia, tales como el tasajo de carne, mezclas para cakes (crepes), mezclas para tortas, mezclas para bebidas, leche en polvo, pastas con queso, etc. Tenga en cuenta, sin embargo, que estos productos van a aumentar el consumo de agua o requieren agua para su preparación.

Es posible que tengamos una tormenta de nieve, ventisca, o tormenta de hielo durante el brote de la pandemia. Así que debemos planificar para no solo vivir sin acceso

a alimento sino también agua, elementos para cocinar y calor. Puede parecerse mucho a estar acampando en su casa.

Si las escuelas y las guarderías están cerradas o un distanciamiento social es necesario, planifique en estas reuniones que actividades usted y su familia van a realizar, incluya aquellas que pueden hacerse sin electricidad. Use la imaginación colectiva. Todos en la reunión familiar van a tener ideas, así que haga una lista-rompecabezas, juegos, videos, cartas, libros, juguetes nuevos para los niños y mascotas comprados ahora y escondidos hasta que llegue el momento, etc.

#### Cuarta reunión familiar

Reuna a su familia y revise el plan y asegúrese que lo que planificó va a funcionar. Invente varias alternativas, pruebe el plan, y arréglole si es necesario.

Planificar para una pandemia de hecho nunca termina porque vamos a estar aprendiendo más y más acerca de una enfermedad, su diseminación, y su posible contención, y nuevas maneras de mantenernos a nosotros y nuestras familias seguros. Si un brote de pandemia de la gripe nunca ocurre, usted estará ya preparado para cualquier desastre que pueda ocurrir.

Extension Extras en esta serie para la preparar para la Pandemia de la Gripe:

ExEx13002, Haga reuniones familiares

ExEx13003, Suministro y almacenamiento de alimento y agua

ExEx13004, Si no tenemos energía o agua cómo cocinamos y mantenemos las cosas limpias?

ExEx13005, Ahorrando para una emergencia

ExEx13006, El lugar de trabajo y la comunidad

Información acerca de cuanta comida y agua almacenar se encuentra en ExEx13003.

---

This publication can be accessed electronically from the SDSU College of Agriculture & Biological Sciences publications page at <http://agbiopubs.sdstate.edu/articles/ExEx13002-S.pdf> or from the Extension Service Avian Flu/Pandemic Flu Information Website at <http://sdces.sdstate.edu/avianflu/>

South Dakota State University, South Dakota counties, and USDA cooperating. South Dakota State University is an Affirmative Action/Equal Opportunity Employer and offers all benefits, services, education, and employment opportunities without regard for race, color, creed, religion, national origin, ancestry, citizenship, age, gender, sexual orientation, disability, or Vietnam Era veteran status.  
ExEx13002-S, 2006

**Tabla 1. Suministros médicos, de salud y de emergencia para tener al alcance en caso de tener que quedarse mucho tiempo en su casa.**

- Medicinas de prescripción.
- Suministros médicos tales como glucosa, equipo para medir la presión sanguínea, maletín de primeros auxilios, pañales para adultos, etc.
- Medicinas que se compran sin receta tales como acetaminophen o ibuprofen, antiácidos, jarabe para la tos, vitaminas, medicamentos antidiarreicos, etc.
- Líquidos con electrolitos
- Shampoo, detergentes, y otros agentes de limpieza
- Lavamanos basados en jabón y alcohol (60-95%)
- Papel higiénico
- Servilletas, platos descartables y otros artículos de papel
- Linterna(s)
- Baterías
- Radio portátil
- Abrelatas manual
- Bolsas para basura
- Suministro de combustible para cocinar, como ser carbón o propano.

**Tabla 2. Ejemplos de alimentos y bebidas no perecederos para tener al alcance en caso de tener que quedarse mucho tiempo en su casa.**

- Pronta para comer: carnes enlatadas, pescado, vegetales, porotos, sopas, chili, y otras comidas enlatadas y procesadas (como guisos, comidas prontas, etc). La gran variedad de estos productos disponible comercialmente hace que sea fácil para una familia comprar y almacenar alimentos que son nutritivos y que pueden dar variedad en la dieta.
- Tasajo preparado comercialmente.
- Barras de proteína o de frutas
- Cereales secos
- Manteca de cacahuete, manteca de nueces, y nueces
- Frutas secas y enlatadas
- Galletas
- Jugos enlatados
- Café y té
- Comida y fórmulas para bebés enlatada o envasada
- Comida para mascotas
- Leche común o de soya tratada con ultra-alta temperatura (UTH)
- Comida de confort por ejemplo: dulces, galletitas, y popcorn