



La influenza aviar ¿Cómo protegerse?

Afortunadamente para nosotros, el peligroso virus de la influenza aviar asiática no se ha propagado hasta los Estados Unidos, pero sigue siendo importante que estemos conscientes del problema y sepamos cómo protegernos.

La influenza o gripe aviar, o la influenza aviar asiática altamente patógena, es una enfermedad que provoca la enfermedad de las aves, incluso gallinas, pavos, patos y gansos y puede causar su muerte. La influenza aviar peligrosa es causada por un virus conocido como la influenza aviar altamente patógena H5N1. Ocasionalmente, este virus se ha propagado de las aves a los humanos que estaban en contacto directo con aves infectadas. Se han reportado varias muertes.



La influenza aviar puede convertirse en un problema serio para los humanos si el virus cambia de tal manera que pueda contagiarse de una persona a otra.

No toque ninguna ave muerta o que parezca estar enferma; lo que si debe hacer es llamar al teléfono que aquí se indica.

Si encuentra un ave muerta, llame al 1-877-968-2473. No trate de lidiar con aves muertas o enfermas. Pídale a sus hijos que no toquen ninguna ave muerta o enferma, pero que le avisen a usted si encuentran alguna.

Si usted se enferma de gripa o catarro, lávese las manos con frecuencia y trate siempre de mantenerse aislado de otras personas para evitar contagiarlas.

(Fuentes: USDA: Avian Influenza USDA Efforts and Response, December 2005; <http://www.usda.gov/birdflu>; <http://www.fda.gov/oc/opacom/hottopic/flu.html>; <http://www.pandemicflu.gov/>)

La buena nueva es que todo virus de la gripe aviar muere con el calor del cocimiento

No hay evidencia de que alguna persona se haya enfermado por comer huevos y productos de aves infectadas si fueron cocidos adecuadamente. La clave a la salubridad alimentaria es el "cocimiento adecuado". Esto significa que los huevos deben cocerse hasta que tanto la clara como la yema queden firmes. No coma huevos crudos ni los use en platillos que no se cocinarán, como salsas y aderezos para ensalada y hechos en casa. La carne molida de pollo o pavo debe cocinarse hasta que su temperatura interna alcance 165°F. Un pollo o pavo entero debe cocinarse hasta que la temperatura interna llegue a 180°F. Use un termómetro para alimentos para medir la temperatura interna.

Es también importante el manejo adecuado de los alimentos durante su preparación. Al preparar aves crudas, lave con agua caliente jabonosa las superficies y utensilios que han estado en contacto con la carne cruda. Desinfecte los cuchillos y tablas para picar con una solución de 1 cucharadita de cloro disuelta en un 1 cuarto de galón de agua. Asegúrese de que los alimentos cocidos no entren en contacto con aves o huevos crudos antes de consumirlos.

Es importante que se lave las manos muy bien antes y después de tocar huevos o aves crudos. Frótese las manos por lo menos por 20 segundos con agua tibia y jabón antes y después de tocar cualquier alimento.



Preparado por:
Chutima Ganthavorn, consejera de nutrición,
Douglas Kuney, asesor avícola.