



LA GRIPE AVIAR Y USTED

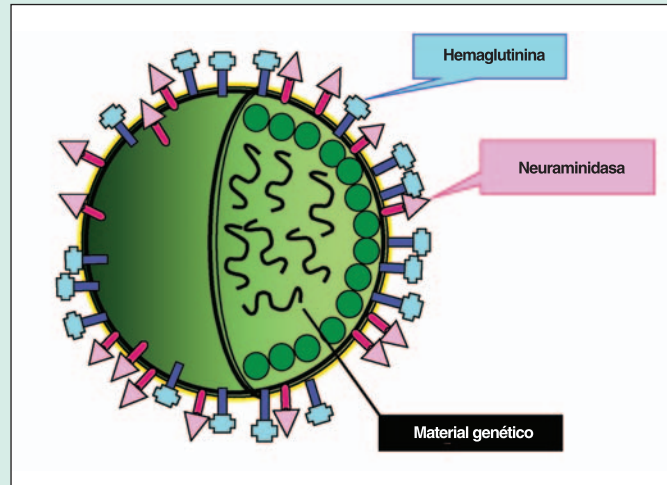
GUÍA RÁPIDA PARA PROTEGERSE USTED Y SU FAMILIA CONTRA LA GRIPE (PANDÉMICA) AVIAR

Preparado por: Dr. Robert Armstrong¹ y Dr. Stephen Prior,² con Natalie Tedder, BS³, Mary Beth Hill-Harmon, MSPH,⁴ y Nicki Borkowski, MS⁵

Qué necesita saber

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad producida por un virus. Los virus son microorganismos demasiado pequeños para verlos a simple vista, pero tienen el aspecto que se muestra en la imagen de la derecha. Este virus tiene forma de esfera, con dos tipos de "púas", una es la "H" y la otra la "N", que salen de la superficie de la esfera. (La H viene de hemaglutinina; la N, de neuraminidasa. Ambas son clases especiales de proteínas. A diferencia de las proteínas que uno come, estas proteínas no son buenas para el organismo.) Un virus de gripe puede tener una de las 15 proteínas H distintas y una de las 9 proteínas N distintas. Los científicos nombran a los virus de la gripe indicando cuál proteína H y cuál proteína N tienen presente. (Por ejemplo, el virus que causó la gripe de 2003-2004 se llamó H3N2.) Estas "púas" ayudan al virus de la gripe a fijarse a las células del cuerpo. Una vez fijado, el virus inyecta su material genético en las células y las usa para fabricar más partículas víricas. Este es el proceso que hace que uno se enferme.



Los síntomas:

Los síntomas que provoca el H5N1 son los mismos que los de la gripe estacional:

- Fiebre
- Dolor corporal
- Tos
- Fatiga

Al principio, es difícil darse cuenta de la diferencia entre el H5N1 y la gripe estacional basándose sólo en los síntomas (a diferencia de la gripe estacional, el resfriado común normalmente no incluye dolor corporal).

Los casos de H5N1 en humanos registrados hasta la fecha generalmente han comenzado repentinamente con:

- fiebre (de 102°-104°) durante 3 ó 4 días
- dolor de cabeza
- fuertes dolores musculares
- debilidad generalizada/cansancio extremo

Estos síntomas se ven acompañados de:

- tos seca
- dolor de garganta
- secreción o congestión nasal

Los síntomas estomacales o intestinales, como las náuseas, los vómitos y la diarrea, son mucho más comunes en los niños que en los adultos.

Debe ir al médico o acudir a la sala de emergencias de inmediato si usted o su hijo tiene:

- Síntomas graves o prolongados (durante 10 días o más)
- Dificultad para respirar; respiración rápida/dolorosa
- La piel color azulado
- Mareos o desmayos
- Regreso de la fiebre o la tos después de que los síntomas han mejorado
- Deshidratación (sensación de boca seca o sed excesiva)
- Tos con flema o saliva amarilla
- Confusión
- Vómitos frecuentes o persistentes
- Agravamiento de una enfermedad previa (p. ej., enfermedad cardíaca o pulmonar, diabetes, VIH, cáncer)

Tratamientos contra el H5N1:

Medicamentos antivirales:

El H5N1 se puede tratar con medicamentos antivirales, los cuales requieren prescripción médica. (Los antibióticos no son efectivos contra el H5N1.) Se están acopiando reservas de un medicamento antiviral llamado Oseltamivir (Tamiflu®), pero su eficacia ante una pandemia no se sabrá hasta que el H5N1 se haya propagado más a los humanos.

Los medicamentos antivirales para el tratamiento contra el H5N1 presentan varias limitaciones:

- El tratamiento debe comenzar a más tardar dos días después de la aparición de los síntomas. El tratamiento completo dura cinco días.
- Con el tiempo, los medicamentos pueden volverse ineficaces contra el H5N1 cuando éste muta.
- Es posible que no haya suficiente medicamentos para tratar a todos.

Vacuna:

- La vacuna contra la gripe estacional no lo protegerá contra el H5N1.
- Los científicos han creado una vacuna contra el H5N1 que probablemente ofrezca protección. Sin embargo, es necesario resolver muchos problemas antes de que esté lista para el uso general. Hasta ahora, no se sabe con seguridad cuándo estará lista la vacuna para el uso general.

Anuncios de la OMS y organizaciones gubernamentales:

La OMS (Organización Mundial de la Salud) informará a los gobiernos cuando comience una pandemia y los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Centers for Disease Control and Prevention) brindarán información a los medios y harán anuncios por televisión, radio, los medios impresos e internet en los Estados Unidos cuando este país vaya a verse afectado.

El sitio web de los CDC es: www.cdc.gov
El sitio web de la OMS es: www.who.int

Qué puede hacer

CUATRO COSAS SENCILLAS QUE PUEDE HACER PARA PROTEGERSE USTED Y SU FAMILIA

CUBRIRSE AL TOSER Y ESTORNUDAR

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel
- Arroje el pañuelo de papel en la basura
- Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude en la parte superior de la manga, no en la mano



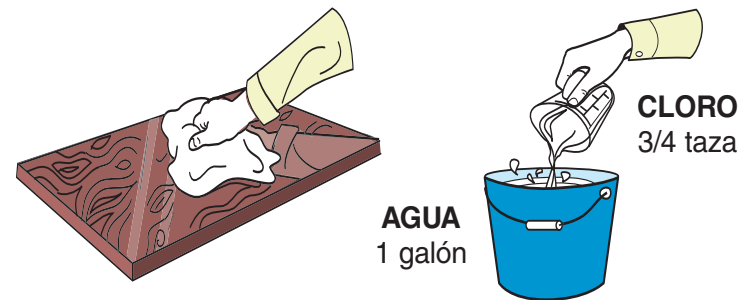
LAVARSE LAS MANOS

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 10-15 segundos, O BIEN, use un gel desinfectante para manos después de:
 - Tosar o estornudar
 - Ir al baño
 - Cuidar a un enfermo
 - Manipular basura o excrementos u orina de animales



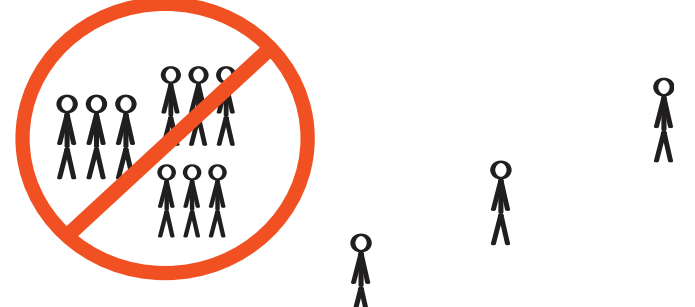
MANTENER LIMPIOS LOS LUGARES DE ESTAR Y DE TRABAJO

- Limpie las superficies con algún detergente doméstico (líquido para lavar la vajilla, detergente para lavar la ropa, jabón de tocador)
- Desinfecte las superficies con cloro o alcohol



MANTENER LA DISTANCIA

- Evite las multitudes
- Viaje lo menos posible
- Viaje al trabajo evitando las horas pico, de ser posible
- Trabaje desde su casa, si puede



Si aplica el sentido común, hay muchas medidas que, sin ser médicas, puede tomar para protegerse usted, sus compañeros de trabajo y sus seres queridos. Los siguientes procedimientos pueden limitar significativamente el contagio del virus —tanto del H5N1 como del virus que causa la gripe estacional.

Gripe estacional	Gripe pandémica
Ocurre todos los años	Ocurre con poca frecuencia; hubo tres en el último siglo
Ocurre durante el invierno; en los Estados Unidos la temporada de la gripe comienza en diciembre y termina en marzo	Ocurre en cualquier momento del año
La mayoría de la gente se recupera en una o dos semanas sin necesidad de tratamiento médico	Algunas personas no se recuperan aún con tratamiento médico
Los niños pequeños, las personas muy ancianas y las muy enfermas son las que mayor riesgo corren de enfermarse seriamente	Personas de todas las edades corren el riesgo de enfermarse seriamente

Los periódicos, la radio y la televisión también han usado los siguientes nombres para referirse a la enfermedad causada por el virus H5N1:

- Gripe aviar altamente patógena (HPAI)
- H5N1
- Gripe aviar
- Virus de la gripe aviar
- Gripe de las aves
- Gripe del pollo
- Ébola del pollo
- Peste (a veces "plaga") aviar

¿Qué significa la palabra "pandemia"?

Una pandemia es un brote de enfermedad que cubre una gran zona geográfica y afecta a un gran número de personas. El virus de la gripe H5N1 (gripe aviar) podría convertirse en una gripe pandémica.

¿Por qué una gripe pandémica es más letal que una gripe estacional?

- La gripe pandémica es causada por un virus nuevo al cual los seres humanos no han estado expuestos en mucho tiempo (probablemente ninguna de las personas vivas en la actualidad haya estado expuesta a este virus).
- La gripe pandémica se propaga rápido y en todas partes del mundo.
- La gripe pandémica infecta a un gran número de personas de todas las edades y causa enfermedades serias y muerte.

¿Cuánto podría durar una pandemia de H5N1?

Una pandemia de H5N1 probablemente aparecería en oleadas. En cada oleada, aproximadamente 1/4 de la población podría infectarse. Las personas que se enferman en la primera oleada también pueden enfermarse en sucesivas oleadas. Cada oleada puede durar de 8 a 12 semanas, y el período entre una oleada y la siguiente puede variar entre 8 y 20 semanas. Lo más probable es que una pandemia de H5N1 tenga al menos tres oleadas y podría durar más de 12 meses.

¿Cuándo ocurrirá la próxima pandemia de gripe?

Nadie sabe con certeza. El período entre las pandemias de gripe no sigue un patrón regular. Muchos científicos creen que el virus H5N1 está mostrando signos de que se está convirtiendo en un virus de gripe pandémica, aunque no están seguros de cuándo podría empezar una pandemia de H5N1. Antes de que llegue a los EE.UU. habrá informes nacionales e internacionales de los casos iniciales de gripe pandémica. Si una pandemia alcanza los EE.UU., se hará un anuncio por televisión, en los diarios, en internet o en la radio.

¿Qué sucederá si ocurre una pandemia de gripe en los EE.UU.?

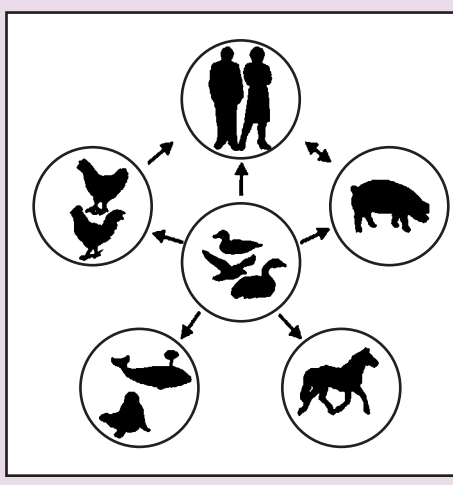
- Una pandemia de gripe se propagaría por todo EE.UU. en pocas semanas y podría causar:
 - Enfermedad en un gran número de personas (hasta un 25% de la población).
 - Posibles muertes en grupos de todas las edades.
 - Presión significativa y alteración de todos los servicios de salud.
 - Posible alteración de todos los aspectos de la vida diaria.
 - Posibles medidas de emergencia que afectarían a toda la nación.

(Lea la sección "Qué puede hacer" para ver consejos sobre cómo mantenerse sano durante una pandemia de gripe.)

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Pueden las mascotas (gatos y perros) contagiarse el H5N1? ¿Puedo contagiarme el H5N1 de ellos?

Vea el diagrama.



Este diagrama muestra de qué manera los seres humanos y los animales interactúan para contagiarse y propagar el H5N1. Por ejemplo, puede pasar a los pollos de un granjero, y de ahí a los humanos. Del mismo modo, puede pasar a los cerdos del granjero y luego a los humanos. En una gripe pandémica, el virus cambiará (mutará) de modo que también puede pasar fácilmente de un ser humano a otro.

- Se ha comprobado que los gatos pueden contagiarse el H5N1, pero no es seguro que puedan transmitirlo a los seres humanos.
- No se conoce ningún caso de que un perro se haya contagiado o haya propagado el H5N1.
- Las aves mascotas pueden contagiarse el H5N1 y transmitirlo a los seres humanos. No obstante, las personas que tienen aves como mascota no deben preocuparse si las mantienen limpias, lejos de las aves silvestres y se lavan las manos cada vez que las tocan o manipulan los excrementos de éstas.

¿Puedo contraer H5N1 por comer aves o huevos infectados?

En general, los científicos no creen que uno se pueda contagiar el H5N1 por comer aves o huevos infectados. Para evitar la posibilidad de enfermarse, siga estas normas de seguridad para cocinar: cocine los pollos o huevos a temperaturas superiores a 70 °C (158 °F); mantenga los alimentos crudos separados de los cocidos; lávese las manos cuando manipule alimentos crudos; limpie las tablas de cortar, las superficies y utensilios; no coma aves o productos de aves crudos o poco cocidos, ni los huevos "babosos" o con la yema líquida.

¿Puedo contraer H5N1 por trabajar con o cerca de aves? ¿Qué pasa si trabajo en una granja?

La exposición a aves infectadas y sus excrementos o al polvo contaminado con excrementos de aves ha sido asociado con infecciones en humanos; sin embargo, esto ocurrió raras veces. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) han establecido recomendaciones para las personas que trabajan con aves de corral.

¿El H5N1 es lo mismo que el SRAG (neumonía típica asiática)?

No. El H5N1 es un virus completamente diferente del que causa el síndrome respiratorio agudo grave (SRAG).

¿Es seguro visitar países que han tenido casos de infección por H5N1?

Hasta la fecha, la Organización Mundial de la Salud (OMS) no ha recomendado ninguna restricción para los viajes. Si visita los países afectados, evite las granjas y las aves y pájaros vivos, y adopte medidas de higiene apropiadas. Los CDC proveen información actualizada para los viajeros. Para obtener más detalles, visite su sitio web: www.cdc.gov/travel

¿Hay algún suplemento, hierba o producto natural que pueda tomar para protegerme contra el H5N1?

Hasta la fecha, la Administración de Alimentos y Fármacos ("FDA") de EE.UU. no ha evaluado ni aprobado ningún complemento alimenticio ni remedio a base de hierbas para prevenir el H5N1. Debido a que los complementos y los productos de venta libre pueden interferir con los medicamentos de venta bajo receta médica, consulte a un médico antes de usar estos productos.

¿La vacuna contra la gripe anual me protegerá contra el H5N1?

No. La vacunación anual contra la gripe no provee ninguna protección contra el H5N1.

¿Qué debo hacer si quedo embarazada durante la pandemia?

Asegúrese de darse su vacuna estacional contra la gripe, aunque ésta no la protegerá contra el H5N1, igual la protegerá contra la gripe estacional. Acuda a todas las citas con su médico. Al primer síntoma, vaya al médico.

¿Debo hacer acopio de alimentos y agua? Si es así, ¿para cuántos días?

Los expertos recomiendan tener en la casa alimentos no perecederos y 3 galones de agua por persona, por día, para 3 días. Esto es lo estándar para cualquier emergencia que pueda hacer que no pueda salir de la casa.

¿Necesitaré estar en cuarentena?

Si ocurre una gripe pandémica en los Estados Unidos, probablemente las autoridades pidan a la gente que restrinja voluntariamente sus viajes y otras actividades de todos los días. En el caso de las personas infectadas con H5N1, es posible que se impongan restricciones obligatorias sobre el movimiento y la actividad para limitar la propagación del H5N1. (Vea "Distanciamiento social y restricciones en la actividad y el movimiento".)

¿A quién debo llamar si creo que estoy infectado con el H5N1?

Si cree que se ha infectado o ha estado enfermo por más de 10 días o tiene una fiebre de más de 104°F, llame al médico.

¿Puedo ir al médico a hacerme un análisis para ver si tengo el H5N1?

Hasta ahora, no hay ningún análisis de rutina para detectar el H5N1.

¿Tengo mayores probabilidades de infectarme con el H5N1 si tengo el sistema inmunitario ya debilitado por el VIH, un tratamiento contra el cáncer u otro problema de salud?

Las personas con sistemas inmunitarios debilitados corren un mayor riesgo de sufrir complicaciones relacionadas con el H5N1 y, si se infectan, pueden llegar a propagar el virus por períodos más prolongados.

¿Hay algún dispositivo o producto que refuerce el sistema inmunitario y me brinde protección contra el H5N1?

Si ocurre una pandemia, es muy probable que muchas personas ofrezcan venderle distintos productos aduciendo que lo protegerán contra el H5N1. En casi todos los casos, estos productos no sirven de nada o de muy poco, y sólo le costarán dinero. Siga el consejo de los funcionarios de la salud pública y de su médico personal.

¿El H5N1 puede vivir en superficies que tocamos a diario, como ropa, teléfonos, manijas de puertas, jugueteras, carritos de supermercado, etc.?

Algunos informes sugieren que el H5N1 puede vivir varios días en este tipo de superficies. Siga las sugerencias indicadas en "Limpieza y esterilización" para tratar las áreas donde trabaja y vive. Lavar la ropa en agua caliente matará las partículas de H5N1 que pueda haber en ellas. Usar guantes desechables, toallas o servilletas de papel como barrera reducirá su riesgo de contagiarse el H5N1. Lávese las manos con frecuencia durante el día y evite tocarse la boca, la nariz y los ojos.

CUATRO COSAS SENCILLAS QUE PUEDE HACER PARA PROTEGERSE USTED Y SU FAMILIA

CUBRIRSE AL TOSER Y ESTORNUDAR

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel
- Arroje el pañuelo de papel en la basura
- Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude en la parte superior de la manga, no en la mano



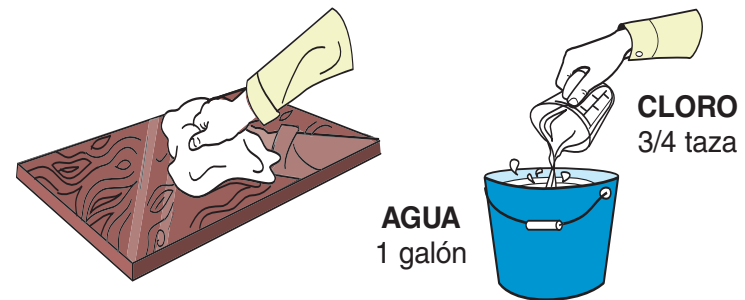
LAVARSE LAS MANOS

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 10-15 segundos, O BIEN, use un gel desinfectante para manos después de:
 - Tosar o estornudar
 - Ir al baño
 - Cuidar a un enfermo
 - Manipular basura o excrementos u orina de animales



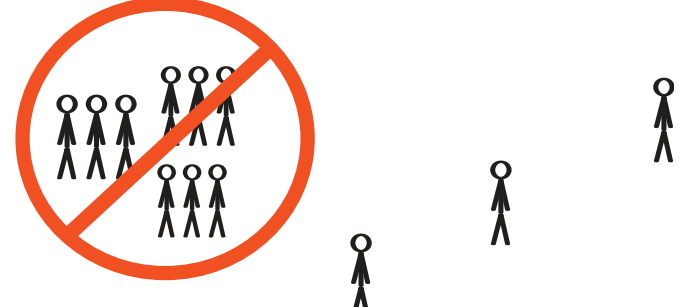
MANTENER LIMPIOS LOS LUGARES DE ESTAR Y DE TRABAJO

- Limpie las superficies con algún detergente doméstico (líquido para lavar la vajilla, detergente para lavar la ropa, jabón de tocador)
- Desinfecte las superficies con cloro o alcohol



MANTENER LA DISTANCIA

- Evite las multitudes
- Viaje lo menos posible
- Viaje al trabajo evitando las horas pico, de ser posible
- Trabaje desde su casa, si puede



Si aplica el sentido común, hay muchas medidas que, sin ser médicas, puede tomar para protegerse usted, sus compañeros de trabajo y sus seres queridos. Los siguientes procedimientos pueden limitar significativamente el contagio del virus —tanto del H5N1 como del virus que causa la gripe estacional.

Limpieza y esterilización:

El H5N1 se mata con alcohol y cloro. Se recomienda limpiar los muebles, superficies de trabajo, superficies donde se preparan comidas, etc. con detergentes domésticos (p. ej., líquido para lavar la vajilla, detergente para lavar la ropa, jabón de tocador) y luego una solución desinfectante (alcohol o cloro). Esta tabla le brinda las instrucciones para preparar y usar una solución desinfectante.

Desinfectantes	Uso recomendado	Precauciones
Cloro para uso doméstico (lavandería): Diluir 3/4 taza de cloro en un galón de agua.	Desinfección de materiales contaminados con sangre y líquidos corporales.	Usar en áreas bien ventiladas. Usar guantes al usar/manipular cloro. Sólo mezcle el cloro con agua.
Alcohol fino: (p. ej., 70% alcohol isopropílico 60% alcohol etílico) No diluir; usar directamente de la botella. Ciertos productos con concentraciones de alcohol más bajas, como whisky, vodka y ron, no son eficaces.	Superficies metálicas lisas, mesas y otras superficies sobre las cuales no se puede usar cloro.	Inflamable y tóxico. Usar en un lugar bien ventilado. No inhalar. Mantener alejado de las fuentes de calor, equipo eléctrico, llamas y superficies calientes. Dejar secar por completo.

Mantenga el cloro y el alcohol fuera del alcance de los niños. No beba el cloro ni el alcohol fino.

Equipo de protección personal:

- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el uso de equipo de protección personal puede reducir, pero no eliminar, la posibilidad de infectarse con H5N1.
- Ciertos individuos, como aquellos expuestos a las aves y productos derivados de aves, quienes trabajen en veterinaria y en el ámbito sanitario, deben usar equipo de protección personal. Debe hablar con su empleador sobre la provisión de este equipo.
- Los familiares o personas que cuidan de pacientes infectados de H5N1 deben usar mascarillas y guantes desechables de látex o de plástico al estar en contacto con los enfermos. Los pacientes infectados de H5N1 deben usar una mascarilla al estar en contacto con otras personas. El tipo preferido de mascarilla es la N-95 (ver fotografía), que se puede adquirir en ferreterías y por intermedio de empresas de suministros médicos. Una segunda opción es la mascarilla quirúrgica (ver fotografía). Las mascarillas y los guantes quirúrgicos se pueden comprar en la farmacia.
- Las mascarillas se deben desechar después de 4-6 horas de uso. No se deben volver a utilizar ni compartir con otra persona. Las mascarillas y los guantes usados se deben colocar en bolsas de plástico selladas y desecharse con la basura doméstica. El uso de equipo de protección personal no sustituye las medidas higiénicas, como lavarse las manos. **Lávese las manos es esencial para prevenir que el H5N1 se propague.**
- Si se le pide que use una mascarilla, es importante usarla correctamente. Esto incluye:
 - Amarrar las tiras detrás de la cabeza o colocarse las bandas elásticas detrás de las orejas.
 - Ajustar la banda flexible en la parte superior de la mascarilla sobre el puente de la nariz.
 - Ajustar la mascarilla apretadamente contra la cara y por debajo de la barbilla.
- Lávese las manos de inmediato después de quitarse y desechar la mascarilla.
- Si bien no hay una opinión definitiva sobre si usar mascarillas a diario es eficaz, sin duda no hace ningún daño.



Distanciamiento social y restricciones en la actividad y el movimiento

El contacto con una persona infectada incrementa el riesgo de contagiarse el H5N1. Limitar el contacto entre las personas infectadas y las no infectadas ayudará a evitar que el H5N1 se propague. Las dos maneras más eficaces de hacerlo son el distanciamiento social y las restricciones en el movimiento y la actividad.

Distanciamiento social:

El objetivo del distanciamiento social es aumentar la distancia entre las personas de modo que el H5N1 no pueda propagarse con facilidad. Algunas cosas que puede hacer para aumentar el distanciamiento social son:

- Evitar los lugares donde hay mucha gente (como los cines, los centros de compras y los espectáculos deportivos).
- Trabajar desde la casa.
- Cambiar los horarios y las modalidades de trabajo para minimizar el contacto.

Restricciones en el movimiento y la actividad:

Las restricciones en el movimiento y la actividad reducen el contacto entre las personas al limitar las reuniones públicas y cerrar temporalmente los lugares donde se congrega mucha gente. Las restricciones pueden efectuarse sobre usted como individuo, o como parte de precauciones de salud pública que se toman con toda la comunidad. Las autoridades de salud pública pueden imponer restricciones a los movimientos y la actividad a usted como individuo si:

- Las autoridades creen que podría estar infectado porque ha estado en contacto con una persona que se sabe que está infectada o en un lugar infectado —aun si usted no presenta síntomas.
- Las autoridades creen que podría estar infectado porque ha estado en contacto con una persona que se sabe que está infectada o en un lugar infectado —y usted presenta síntomas.

En ambos casos, un individuo adulto probablemente quedará restringido por 10 días (14 días en el caso de un niño de 12 años o menor). Es importante recordar que al comienzo de la enfermedad la persona tal vez no presente ningún síntoma pero igual puede contagiar el H5N1 a otras personas.

Históricamente, las restricciones en las actividades y el movimiento han incluido cuarentenas. Durante estas etapas iniciales de una pandemia, se pueden hacer cumplir las cuarentenas, pero probablemente se recomienda una cuarentena voluntaria general en el hogar (también conocida como "autovigilancia" o "confinamiento en el hogar"). Las autoridades de salud pública pedirán una colaboración voluntaria a gran escala cuando declaren los "días de confinamiento".

- Además de las acciones voluntarias a gran escala, los funcionarios de salud pública pueden adoptar las siguientes medidas a nivel comunitario:
 - Cierre temporal de escuelas, universidades, empresas, fábricas y templos religiosos.
 - Limitación del transporte público (incluidos subterráneos, trenes y aeropuertos).

Recuerde, durante una pandemia, limite su contacto en público pero continúe comunicándose (por teléfono, Internet, etc.) con amigos y familiares.

Para más información, contáctese con:

- Centers for Disease Control & Prevention (CDC) (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU.)
1600 Clifton Rd., Atlanta, GA 30333
(404) 639-3554 • (800) 311-3435 • www.cdc.gov
 - Department of Health & Human Services (HHS)
(Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.)
200 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20201
(202) 619-0257 • (877) 696-6775 • www.hhs.gov
 - National Security Health Policy Center (Centro Nacional de Política de Seguridad Sanitaria)
Potomac Institute for Policy Studies
901 N. Stuart Street, Suite 200, Arlington, VA 22203
<http://www.potomacinstiute.org/academiccenter/nshpc/nshpc.htm>
flu@potomacinstiute.org
 - World Health Organization (WHO) (Organización Mundial de la Salud, OMS)
Regional Office for the Americas
525 23rd Street, NW, Washington, DC 20037
(202) 974-3000 • www.who.int • www.paho.org
- Para pedir copias adicionales de este póster, diríjase a:
Center for Technology and National Security Policy
National Defense University
Bldg. 20, Suite #3
300 5th Avenue SW, Fort Lesley J. McNair
Washington, DC 20319
<http://www.ndu.edu/ctnsp/> • LifeSciences@ndu.edu

La información, las recomendaciones y los consejos expresados o implícitos en este póster corren por cuenta de los contribuidores y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Defensa, la Universidad Nacional de Defensa ni ningún otro organismo del Gobierno Federal de los Estados Unidos. Si tiene alguna duda sobre qué medidas tomar, debe procurar el consejo de un profesional de la medicina.

¹ Becario Senior, Center for Technology and National Security Policy (Centro de Tecnología y Política de Seguridad Nacional), National Defense University, Ft. McNair, Washington, DC.
² Director, National Security Health Policy Center (Centro de Política de Seguridad y Salud Nacional), The Potomac Institute for Policy Studies, Arlington, VA.
³ Auxiliar de Investigación, National Security Health Policy Center (Centro de Política de Seguridad y Salud Nacional), The Potomac Institute for Policy Studies, Arlington, VA.
⁴ Investigador Adjunto, Center for Technology and National Security Policy (Centro de Tecnología y Política de Seguridad Nacional), National Defense University, Ft. McNair, Washington, DC.
⁵ Analista, Joint Warfighting Division (División Conjunta de Guerra), ANSER, Arlington, VA.

