

## PROTÉJASE A USTED MISMO DE FIEBRE DE VALLE

La mejor manera de protegerse de Fiebre de Valle es evitar respirar tierra o polvo. Estos son los pasos que usted y su familia pueden tomar día a día:

- Trate de evitar áreas con mucho polvo, especialmente en días ventosos.
- Durante tormentas de polvo, manténganse adentro y cierre las ventanas.
- En caminos polvorientos, cierre las ventanas de su carro y prenda su aire acondicionado.

## PARA ACTIVIDADES QUE CREAN POLVO O TIERRA:

- Omita días ventosos.
- Haga la actividad temprano por la mañana cuando hay menos viento.
- Riegue caminos y mojen la tierra para reducir el polvo, especialmente cuando otros trabajadores están presentes.
- Si hay otros trabajadores cerca o por sotavento, retrase la actividad hasta que se muevan.
- Use equipo con cabina cerrada y sistema de filtración de aire.
- Quite y embolse ropa y batas empolvada cuando deje el área de trabajo, así evita traer polvo en su carro y casa.

¿Qué tal mascarar? Una simple mascarar de polvo puede proveer alguna protección, y un respirador aprobado medicamente puede proveer más protección. Sin embargo, estos respiradores pueden restringir el flujo de oxígeno y puede ser difícil de usar correctamente mientras hace trabajo físico. Es importante seguir los pasos de arriba si usa o no una mascarar.

Si tiene una condición que debilita su sistema inmunológico— así como diabetes, VIH/SIDA, embarazo, o tratamientos continuos como terapia corticosteroide o quimioterapia— considere evitar actividades que crean polvo o tierra.

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA FIEBRE DEL VALLE?

Su médico puede ordenar análisis de sangre o examinar otros fluidos corporales como esputo. Estos exámenes se consideran confiables sólo después de tres semanas o más desde el inicio de los síntomas. Las radiografías de tórax pueden mostrar anomalías pulmonares asociados con Fiebre de Valle. Una prueba de piel puede mostrar si usted ha sido expuesto a Fiebre de Valle, pero no muestra si está actualmente infectado. Si los exámenes regresan negativos a Fiebre de Valle, su doctor quizás repita el examen después.

## ¿PREGUNTAS?

Estamos aquí para ayudarlo a protegerse a usted y los demás de Fiebre de Valle. Si tiene preguntas, favor de contactarnos:

Condado de San Luis Obispo Departamento de Salud Pública  
805-781-5500  
[www.slopublichealth.org](http://www.slopublichealth.org)

## AYUDE A DIFUNDIR ESTA INFORMACIÓN EN SU COMUNIDAD.

Visite [www.slocounty.ca.gov/fiebre-de-valle-pdf](http://www.slocounty.ca.gov/fiebre-de-valle-pdf) para ver y compartir un PDF en su teléfono.

Muchos recursos excelentes esta disponibles en línea sobre Fiebre de Valle o Valley Fever. Para acceder una lista de sitios, visite [www.slocounty.ca.gov/fiebre-de-valle](http://www.slocounty.ca.gov/fiebre-de-valle)

# FIEBRE DE VALLE: CONOZCA EL RIEZGO, PROTEJA SU SALUD

Fiebre de Valle es una enfermedad causada un hongo que vive naturalmente en la tierra aquí en el Condado de San Luis Obispo. Usted puede reducir el riesgo de contraer Fiebre de Valle y buscar tratamiento si se enferma.



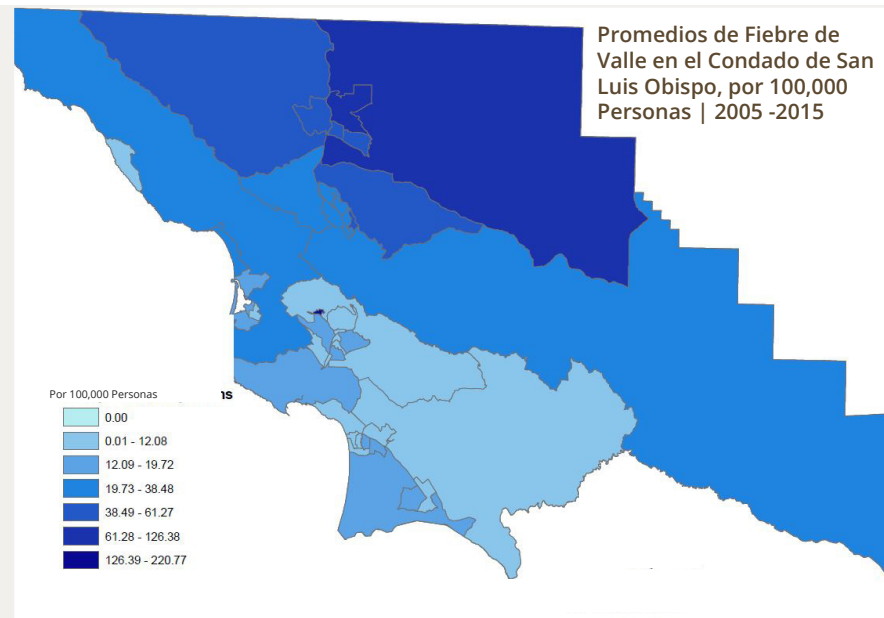
CONDADO DE SAN LUIS OBISPO  
AGENCIA DE SALUD  
DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA

## ¿QUÉ ES FIEBRE DE VALLE?

La Fiebre de Valle (Coccidioidomicosis o "cocci") es una enfermedad causada por las esporas de un hongo que vive en la tierra aquí en el Condado de San Luis Obispo y a través de la región suroeste de los Estados Unidos, México, Central y Sur América. Cuando la tierra donde el hongo vive es perturbada por el viento, la construcción, la agricultura, la clasificación, la excavación o los terremotos, las esporas de los hongos pueden ser transportados por el aire. Personas y animales pueden respirar estas esporas y desarrollar Fiebre de Valle. Las esporas pueden infectar los pulmones, y en algunos casos se extienden a otras partes del cuerpo. Menos del 1% de los casos de la enfermedad puede ser fatal.

## ¿QUÉ TAN COMÚN ES LA FIEBRE DE VALLE EN EL CONDADO DE SAN LUIS OBISPO?

En el 2017, más de 355 casos de Fiebre de Valle fueron diagnosticados en el Condado de San Luis Obispo. Eso es un incremento sobre años recientes. El hongo que causa Fiebre de Valle se encuentra en el Condado de San Luis Obispo.



*Personas se pueden contagiar con Fiebre de Valle en cualquier parte del Condado de San Luis Obispo. Más casos ocurren en partes del norte y este del condado donde las condiciones son más ventosas y polvorientas más frecuentemente. Porcentajes bajos en la zona no significa que no hay riesgo.*

## ¿QUÉ DEBO HACER SI ME ENFERMO... ¿SERÁ FIEBRE DE VALLE?

Si sospecha que puede haber estado expuesto a la fiebre del valle y está experimentando síntomas similares a los de la gripe y no ha mejorado durante varias semanas:

**Debe acudir a su proveedor de atención médica y pida una prueba para la Fiebre de Valle.**

Este puede ser su doctor, hospital o clínica de cuidado urgente. Asegúrese de informar a su proveedor de atención médica que puede haber sido expuesto a la fiebre del valle.

## ¿ES CONTAGIOSA LA FIEBRE DE VALLE?

No, la fiebre del valle no se transmite de persona a persona, y no se puede captar de sus mascotas.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

La mayoría de las personas (60%) no presentan ningún síntoma. Algunas personas presentan síntomas similares a la gripe que pueden ocurrir dentro de una o tres semanas después de haber estado expuesto. Los síntomas de exposición pueden incluir:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de pecho
- Falta de aliento
- Sudores nocturnos
- Erupción cutánea
- Fatiga
- Dolores corporales y dolor en las articulaciones

Para la mayoría de las personas, los síntomas desaparecen por sí solos dentro de un mes, aunque el retorno completo de su salud y energía puede tomar hasta seis meses. En un porcentaje muy pequeño, personas desarrollan una enfermedad diseminada a otras partes del cuerpo.

Los síntomas de esta forma seria de la enfermedad pueden incluir:

- Fiebre muy alta
- Fatiga extrema

- Nódulos o úlceras en la piel
- Lesiones dolorosas en el cráneo, la columna vertebral u otros huesos
- Articulaciones dolorosas é hinchadas
- Dolores de cabeza y/o dolor de espalda por infección del cerebro o de la médula espinal

## ¿CÓMO SE TRATA LA FIEBRE DE VALLE?

La mayoría de los pacientes con Fiebre de Valle se recuperan sin tratamiento y tendrán inmunidad a lo largo de toda la vida. Para síntomas persistentes, un medicamento anti fúngico se prescribe a menudo.

En casos severos, tratamiento anti fúngico pueden ser necesario de por vida, y la cirugía puede ser necesaria para eliminar el tejido dañado. Personas que tienen este tipo severo de Fiebre de Valle, están en riesgo de morir por complicaciones de la enfermedad.

## ¿QUIÉN SE CONTAGIA CON FIEBRE DE VALLE?

La enfermedad puede ocurrir en cualquier persona que vive, trabaja o visita un área donde ocurre la Fiebre del Valle. Fiebre de Valle afecta a personas y animales. La gente más probablemente expuesta es aquella que está en ocupaciones polvorientas como trabajadores agrícolas y ciclistas.

Más del 60% de las personas infectadas no presentan síntomas y no necesitan tratamiento. De los 30-40% que desarrollan síntomas, la mayoría experimentará una aparición repentina de síntomas gripales de leve a severo y se recuperará sin tratamiento. Un pequeño porcentaje -entre el 1 y el 5 por ciento- de los que experimentan síntomas desarrollará una forma grave diseminada de la enfermedad. Esta forma ocurre más a menudo en los personas de descendencia hispana, Afroamericana, Nativo Americano, y Filipino, y personas que tienen un sistema de inmuno-deficiencias, como las personas infectadas por el VIH/SIDA, las mujeres embarazadas, las personas en terapia corticosteroides crónicos, y las personas en quimioterapia.