Washington Hispanic

2 de octubre del 2020

www.washingtonhispanic.com

WASHINGTON HISPANIC



# Sin besos, sin abrazos y con mascarilla por mucho tiempo

**AGENCIA** 

resencia del virus será permanente por un largo tiempo, advierten médicos v científicos y ni siquiera una vacuna podría detener su circulación. Deberemos aprender a convivir con él.

Desde que apareció en diciembre del año pasado, el virus Sars-CoV-2 ya ha dejado millones de personas contagiadas y miles de fallecidos.

A la luz de todos los antecedentes y desde el punto de vista práctico, el nuevo coronavirus se convirtió en un virus endémico y tendremos que acostumbrarnos a vivir con él.

María Luz Endeiza, infectóloga pediátrica de Clínica Universidad de los Andes, dice que aunque la OMS no lo haya declarado aún así, hoy podemos considerar que se trata de un virus endémico, sobre todo considerando la situación actual del virus en el país.

La definición de un virus endémico se refiere a su presencia constante y habitual prevalencia de una enfermedad o agente infeccioso en una población de un área geográfica determinada.

"Para que sea oficial se debe esperar a la OMS lo señale, pero en el sentido práctico, es un virus endé-

No desaparecerá, seguimos teniendo casos totalmente autóctonos, la circulación es a nivel mundial.

Pablo Vial, infectólogo de Clínica Alemana y Universidad del Desarrollo y además integrante del Comité Asesor Covid-19 del Ministerio de Salud cree

que "estamos en la fase de disminución del brote más importante de este año y que es probable que, como ha sucedido en los países de Europa, el virus produzca rebrotes focalizados y persista con una endemia (presencia) permanente aunque con incidencia más baja".

A juicio de Tomás Re-gueira, presidente de la Sociedad Chilena de Medicina Intensiva (Sochimi) e intensivista de Clínica Las Condes, más allá del término que reciba el virus, lo más importante es que tendremos que convivir con el virus por mucho tiempo.

No todos los especialistas están de acuerdo con una endemia. María Teresa Valenzuela, vicedecana de Investigación de la Facultad de Medicina de la U. de Los Andes y parte del consejo asesor Covid-19 del Minsal, tiene una opinión distinta. "No es posible que un virus de esta naturaleza. que genera brotes epidémicos y que se genera de una persona, a otra persona, a otra persona, mientras encuentre susceptibles, se convierta en endémico. porque llega un momento en que afecta a tal cantidad de susceptibles que empieza a genera inmunidad de rebaño y comienzan a descender los casos. Para que sea endemia habría que tener la calidad portación del virus cosas que no está descrito", dice.

lenzuela, el tratamiento no

farmacológico, la distancia

En otras palabras, el Sars-CoV-2, infecta, se produce un crecimiento expansivo de los contagios, se llega el peak y empieza a bajar en la medida en que disminuyen las personas susceptibles. Por lo mismo, insiste la doctora Va-

física es fundamental.

Christian García, académico y médico doctorado en Salud Pública de la U. de Santiago, también dice que es muy temprano para decir que es una endemia. "Si se mantiene el próximo año y los sucesivos podríamos empezar a hablar de endémico, más que endémico, es probable que tengamos un virus estacional con fluctuaciones anuales, como la influenza".

Jose Manuel Manríquez, médico epidemiólogo y académico del Instituto de Salud Pública U. Austral, plantea que más que hablar de un virus endémico, lo correcto sería hablar de una enfermedad endémica.

Es endémica, "cuando los casos se mantienen en el tiempo con oscilaciones cada año en los que hay mayor numero de caso y menor número de caso. Cuando una enfermedad logra inmunizar a través de el padecimiento de la enfermedad o inmunizar a través de una vacuna, pero ésta no es de por vida. Lo mismo ocurre con la enfermedad, puede disminuir después de algunos años".

¿Por qué se habla de endemia? Porque su erradicación, que el virus deje de circular, es muy difícil de lograr. Es más la única enfermedad que se ha logrado erradicar, es la viruela, recuerda el epidemiólogo.

Cuando se pierde la inmunidad, aumenta la cantidad de población susceptible que puede enfermar, se producen brotes, las personas se enferman, se vuelven a inmunizar y bajan los casos. "Estas ondas oscilantes, ocurre también con otras enfermedades como la hepatitis A", explica el medico.

EN TIEMPO DE FRIO

## Consejos para la prevención y el cuidado de la gripe

AGENCIA SALUD

l clima ya esta cambiando y se viene tambien la temporada de gripe.

Por tanto es importante que usted y su familia tengan conocimiento basico

tratamiento de la gripe que se basa en aliviar los síntomas v evitar el contagio.

Les damos consejos de que hacer en cuanto sienta los sintomas.

- Debe guardar reposo. Lo ideal es quedarse en casa, tanto para descansar como para evitar que la enfermedad se transmita.
- Beber abundantes líquidos, principalmente agua.
- Evitar el consumo de alcoholytabaco.
- Tomar la medicación que mejore los síntomas de la gripe y que le haya prescrito el médico (como medicamentos para bajar la fiebre es importante no automedicarse.

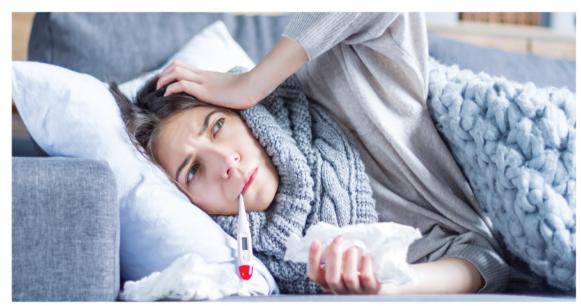


FOTO: ISTOCK PHOTOS

TOTAL DENTAL CARE Dentista Familiar y Cosmética Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

**ORTODONCIA:** FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS

SERVICIO DE EMERGENCIAS Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183 5017-B Backlick Rd. Annandale, VA 22003



Limpieza

Tome en cuenta que los antibióticos no son efectivos para tratar la gri-

En cuanto a los fármacos antigripales: se recomienda limitar su uso a casos concretos, y siempre bajo prescripción médica.

#### ¿Cómo se contagia la gripe y cómo evitarlo?

El responsable de la gripe es un virus. Las personas ya infectadas son las que infectan a otras personas, sobre todo por vía aérea a través de las gotitas que se

expulsan al hablar, toser o estornudar.

En cuanto el virus entra en la nariz, garganta o pulmones de una persona. comienza a multiplicarse v produce síntomas.

Por ello es necesario seguir ciertas medidas para evitar el contagio a otras personas, algunos de ellas son similares a los consejos para prevenirla, como son extremar la higiene, ventilar bien las habitaciones, o no compartir alimentos, vasos o cubiertos.

Pero además, es muy importante, cubrirse la nariz v la boca al toser o estornudar, con un pañuelo desechable v tirarlo a la basura inmediatamente después de usarlo.

Si no dispones de pañuelo, hazlo con la mano o con la cara interna del codo y lávate después. Evita tocar los ojos, la nariz o la

¿Cuándo solicitar asistencia médica?

Le recomendamos que consultes con un médico del Servicio 24 horas si tienes sintomas de gripe y además:

- Eres mayor de 65 años
- Estás embarazada
- Presentas afecciones inmunológicas, cardíacas, pulmonares o renales cró-

#### Acude a Urgencias:

- Si presentas dificultad para respirar, dolor o ruidos en el pecho al res-
- Si continúas con fiebre mayor de 38,5 C tras 5 días de evolución.
- Situbijotjene una enfermedad crónica, si tiene menos de 2 años (con especial atención a los menores de 3 meses).
- Extrema la higiene: lava frecuentemente tus manos con agua y jabón durante bastante tiempo. Sobre todo después de toser, estornudar o atender a una persona enferma.
- Evita el contacto directo con un enfermo v no

compartas alimentos, vasos o cubiertos.

- Ventila bien las habitaciones y limpia con más frecuencia las superficies donde hayan podido quedar secreciones contaminadas.
- La vacuna de la gripe es recomendable administrarla antes de que aparezcan los síntomas a los siguientes grupos: personas mayores de 65 años, personas con enfermedades crónicas (como asma, bronquitis, diabetes, enfermedades del corazón o del riñón) o convivientes con ellos, a embarazadas v personal sanitario.

#### ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas más habituales son:

- Fiebre y escalofríos.
- Dolor de cabeza.
- Congestión nasal. ■ Molestias de garganta.
- Malestar general.
- Dolores musculares.
- Pérdida de apetito.
- Tos seca.



Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

 Atendemos a niños recien nacidos hasta los 21 años de edad, chekeos médicos, vacunas, comportamiento

Aceptamos la mayoría

5502 Backlick Road Springfield, VA 22151

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306



### Vinh Tran, DDS

#### **NUESTROS SERVICIOS:**

- Examenes completos y Emergencias
  - Limpieza Regular y Profunda
  - Rellenos y Blanqueamiento
    Tratamientos de Conductos

  - Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabaiamos con una gran variedad de seguros! 6329 ARLINGTON BLVD SUITE C FALLS CHURCH VA 22044 (703) 237 6703 •www.vinhtrandds.com

Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1 pm