

No se vale hacer trampa



FOTO: ALEXANDROS MICHAELIDIS / ISTOCK PHOTOS

Este virus no perdona a quien rompe las “reglas.”

POR JONATHAN SMITH

Profesor de Epidemiología de Enfermedades Infecciosas y Salud Global en la Universidad de Yale

“Específicamente, quiero ser claro y directo sobre dos aspectos de las medidas de distanciamiento social. Primero, estamos al inicio del trayecto de esta epidemia. Eso significa que incluso con esas medidas veremos aumentar los casos y las muertes globalmente, nacionalmente y en nuestras comunidades en las semanas que vienen. Esto puede llevar a alguna gente a pensar que las medidas no están funcionando. Lo están. Pueden parecer inútiles. No lo son. Usted se sentirá desanimado. Bien.

Eso es normal en un caos. Pero esta es la trayectoria normal de una epidemia. Manténgala calma. No es que estemos fallando, sino que el enemigo al que estamos enfrentando es muy bueno en lo que hace. Se necesita que todo mundo se mantenga firme mientras la epidemia inevitablemente empeora.

Esta no es mi opinión; es la matemática implacable de las epidemias a las que mis colegas y yo hemos dedicado nuestras vidas, para entenderlas a fondo, y esta enfermedad no es la excepción.

Lo que quiero es ayudar a la gente a enfrentar el impacto. Hay que mantenerse firme y solidario, con la certeza absoluta de que lo que hacemos salva vidas, inclu-

so si hay gente que se enferma y muere. Uno puede sentir la tentación de rendirse. No lo haga.

Segundo, aunque las medidas de distanciamiento social han sido bien recibidas, al menos temporalmente, hay un fenómeno obvio pero que a menudo se ignora al considerar a los grupos, como por ejemplo las familias, en las dinámicas de transmisión. Si bien el distanciamiento social reduce los contactos con otros miembros de la sociedad, típicamente los aumenta con la familia y los amigos muy cercanos.

Estudio tras estudio demuestran que incluso si hay poca conexión entre grupos (en eventos sociales, juegos, etc.) la epidemia no es muy distinta que si no hubiera medidas del todo.

Hay que ver a la familia entera como una sola unidad; si una persona se arriesga, todo el grupo está en riesgo. Las pequeñas cadenas de contactos pueden extenderse y complicarse con alarmante rapidez. Si su hijo visita a su novia, y luego usted toma café con un vecino, su vecino está ahora conectado con el oficinista cuya mano estrechó la mamá de la novia de su hijo. Puede sonar ridículo, pero no lo es. No es una broma ni una hipótesis. Como epidemiólogos lo vemos constantemente en los datos, pero poca gente presta atención. A la inversa, cualquier ruptura de la cadena interrumpe la transmisión para todos los demás eslabones.

A diferencia del lavado de manos y otras medidas personales, el

distanciamiento social no es un asunto de individuos sino de grupos. Además, toma tiempo ver los resultados de estas medidas. Es difícil visualizar cómo “una reuñoncita” puede echar a perder toda una estrategia pública, pero lo hace. Les aseguro que lo hace. Se lo aseguro. Se lo aseguro. Se lo aseguro.

No se puede hacer trampa. A la gente le tienta hacer “solo un poquito” de trampa, con una cita para jugar, un corte de pelo, una compra innecesaria, etc. Desde el punto de vista de las dinámicas de transmisión, eso rápidamente genera una red social altamente conectada que mina el trabajo de toda la comunidad. Este virus no perdona a quien rompe las reglas.”

EVITA ENFERMARTE

Como cuidar tu salud durante el invierno

AGENCIA HEALTH

Al igual que las aves, con la llegada del invierno muchas personas aprovechan sus vacaciones para dirigirse al sur, en busca de climas cálidos donde des-

cansar.

Pero con la pandemia muchos no podran este viajar, asi no quedamos que estar preparado para resistir el crudo invierno.

Es importante que sepas cuáles son las enfermedades que golpean con más fuerza durante el invierno y cómo prevenirlas.

Resfriado común e influenza

Ambas son enfermedades respiratorias y comparten algunos síntomas, es por eso que en ocasiones pueden parecer indistinguibles. Sin embargo, difieren en cuanto a su origen e intensidad.

Los resfriados suelen ser más leves y normalmente desaparecen sin generar consecuencias serias o requerir hospitalización.

Los síntomas más comunes son dolor de garganta, mucosidad nasal, tos, ojos llorosos, estornudos y dolores tanto de cabeza como musculares.

Las personas suelen recuperarse en un periodo que va de los siete a los 10 días. Para prevenir el resfriado común, te recomendamos que laves tus manos con frecuencia y evites tocar tu rostro.

La influenza, por otro lado, es un padecimiento más serio que genera síntomas más intensos que incluyen los antes mencionados, además de fie-



FOTO:ISTOCK PHOTOS

TOTAL DENTAL CARE

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

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.



Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

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

PACIENTES NUEVOS
Limpieza
\$49

Incluye: Exámen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirella Marshall
Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

bre, escalofríos y fatiga. Algunas personas podrían incluso presentar náusea y vómito, aunque esto es más común en los niños.

Afortunadamente, la vacunación puede ayudarte a prevenir la influenza. Dado que el cuerpo tarda alrededor de dos semanas en generar inmunidad, es importante recibir la vacuna cuanto antes.

Norovirus

Se trata de una variedad de virus que causa gastroenteritis viral y genera síntomas como diarrea, vómito, náusea, fiebre, dolor de cabeza y dolor en el cuerpo.

Los alimentos que suelen estar involucrados en los brotes de esta enfermedad, también conocida como "intoxicación alimenticia", "intoxicación alimentaria" o "gripe estomacal", son los vegetales verdes como la lechuga

y la espinaca, las frutas y los mariscos.

Enfermedad neumocócica (Neumonía)

La enfermedad neumocócica es generalmente causada por la bacteria *Streptococcus pneumoniae* y es la complicación más común de la gripe.

La infección se adquiere por contacto directo de persona a persona.

Los adultos mayores de 55 años tienen un riesgo mayor de contraer esta enfermedad, es por eso que se recomienda que reciban la vacuna neumocócica.

Esta enfermedad es más común durante el invierno y el comienzo de la primavera. Además de prevenir enfermedades, hay algunas medidas que debes tomar durante el invierno para proteger tu bienestar.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan tener un plan definido

de acción en caso de que se presenten tormentas de nieve o las temperaturas desciendan abruptamente.

Si vives en un sitio frío y pasarás el invierno en casa, es importante que cuentes con ventanas que brinden aislamiento adecuado y que te asegures de que las tuberías que corren por el exterior de tu hogar también se encuentren aisladas.

Revisa que el sistema de calentamiento de tu hogar funcione de forma adecuada y que haya suficiente ventilación para evitar la acumulación de dióxido de carbono, ya que esto podría ser letal.

Este punto es particularmente importante si empleas un anafre para calentarte. Los síntomas de envenenamiento por dióxido de carbono son: dolor de cabeza, mareo, debilidad, alteraciones estomacales, vómito, dolor en el pecho y confusión.

Vinh Tran, DDS



NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes 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!

Trabajamos 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