

## A propósito de la vacuna covid 19



FOTO: ISTOCK PHOTOS

# La importancia de vacunarse

**SALUD**  
WH

**S**eguro que te han vacunado alguna que otra vez o a lo mejor crees que una vacuna es sólo un pinchacito que duele un poco y ya está... Pues no... ¡Una vacuna es mucho más que eso!

### ¿Qué es una vacuna?

Una vacuna es un preparado que provoca la formación de anticuerpos que permiten inmunizarte contra una enfermedad.

¿Anticuerpos? ¿Inmunizarte? Puede que no sepas qué quieren decir estas palabras. Pues es fácil. Un anticuerpo es una sustancia defensiva que crea el organismo cuando se encuentra con células de un organismo diferente, e inmunizarse quiere decir librarse de una cosa, conseguir que no te afecte.

Vacunarse quiere decir prevenirse de una enfermedad, o sea, preparar a nuestro cuerpo para

que le pueda hacer frente, ser más fuerte que los virus y las bacterias que provocan las enfermedades infecciosas.

Las vacunas se hacen con gérmenes que pueden producir la enfermedad, y lo que provocan es que las defensas naturales de nuestro cuerpo se pongan en marcha para protegernos de la infección.

Es como si acostumbraras el cuerpo a estar siempre alerta contra una enfermedad determinada.

Las vacunas están compuestas de gérmenes vivos, pero debilitados, y a veces, una vacuna sólo contiene una parte de los gérmenes.

Cuando un niño o una persona está sana, si se vacuna, eso no le provoca la enfermedad, sino que anima y estimula a sus defensas naturales para protegerla.

### ¿Por qué hay que vacunarse?

Los recién nacidos y los niños pequeños son más delicados que las personas mayores, y se pueden poner enfermos más fácilmente. Por eso hay que vacunarlos.

Normalmente, cuando tienen dos años, ya están vacunados de muchas enfermedades.

Vacunarse tiene beneficios individuales y sociales, o sea que es bueno para ti, y a la vez lo es para todas las personas que te rodean, que están contigo.

### Origen de las vacunas

El 14 de mayo de 1796, un médico inglés que se llamaba Edward Jenner inoculó -lo cual quiere decir que introdujo en el cuerpo mediante una jeringa- por primera vez una vacuna contra la viruela. El enfermo era un niño de ocho años que se llamaba James Phillips.

El médico tomó un poco de secreción de una granjera que tenía una herida, y que se había infectado cuando ordeñaba una vaca que tenía la viruela. Quince días después, volvió a pinchar a James con un poco de pus que había extraído de una persona que estaba infectada de la viruela. El niño no se puso nunca enfermo de viruela, y así quedó demostrado que inocular el germen o sea, vacunar

provoca una acción de defensa del cuerpo.

Jenner no lo tuvo fácil: muchos médicos pensaron que su idea no era buena; pero al ver los resultados, se tuvieron que callar. Con el tiempo, naturalmente, las vacunas han cambiado, se han evitado los efectos secundarios y las dosis se han reducido, pero la idea en la que se basan no ha cambiado.

Jenner vacunó de forma gratuita a los pobres de su pueblo, Berkeley, y de los alrededores. Muchas de las personas a las que vacunaba se habían mostrado contrarias a la vacunación, pero el rector de la iglesia aconsejó a todo el mundo que pasara por su casa, porque estaba harto de celebrar entierros de personas que, si se hubieran vacunado, no habrían muerto de viruela.

Ahora esta vacuna se ve como un descubrimiento más, pero hay que tener en cuenta que, en aquella época, en Francia podían morir en un año 15.000 personas por culpa de la viruela.

En Alemania había más de 70.000 enfermos, y en Rusia la

viruela mató en un solo año a 2 millones de personas.

### Cuando te vayan a vacunar...

Cuando te vayan a vacunar, recuerda que es para que no te pongas enfermo. Sí, el pinchazo puede doler un poco, pero es un segundo de dolor, para estar bueno toda la vida.

¿Sabes que hay muchos niños en el mundo que no pueden ser vacunados?

Puede que alguna vez te hayas hecho una herida y te hayan dicho que te tenías que vacunar contra el tétanos. ¡No te asustes!

### Efectos secundarios

Hace más de un siglo que se empezó a vacunar, y hace 60 años que se empezó a hacer de forma sistemática.

Desde entonces se han conocido efectos secundarios y reacciones a las vacunas.

Las vacunas son seguras, pero a veces pueden provocar un poco de dolor en la zona del pinchazo, un poco de fiebre o una reacción alérgica.

# El sobrepeso durante el confinamiento

POR: DR. ASIER MARTÍNEZ

**A**sesor en Educación Alimentaria y Dietética Dietista-Nutricionista, Máster en Nutrición Clínica, Doctor en Investigación Clínica y Profesor de la Universidad de Alicante

Antes de la llegada del Covid-19 a nuestras vidas, la obesidad y el sobrepeso ya eran una pandemia que afectaba a millones de personas en todo el mundo.

Así mismo, está muy asociado a personas que padecen diabetes tipo 2. Vivimos en una sociedad hedonista en la que el placer y la satisfacción se confun-

den o asocian como norma general a excesos, hábitos sedentarios y hábitos tóxicos.

Por el contrario, hacer ejercicio o comer sano se asocia a sufrimiento, hambre y prohibiciones.

Para determinar si una persona tiene sobrepeso u obesidad se utiliza el índice de masa corporal (IMC), el cual calcula la relación que hay entre el peso y la altura de la persona.

En el caso de los adultos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- obesidad: IMC igual o superior a 30.



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.

Nos hemos acostumbrado a ver y a vivir en una sociedad con sobrepeso y obesidad, con personas embutidas en tallas grandes, con colesterol e hipertensión a edades tempranas.

Cuando aumentamos de peso lo primero en lo que

pensamos es en cambiar de talla de ropa, curiosamente nunca se nos ocurre recortar calorías con una alimentación saludable o comenzar a ser más activos.

Normalizamos de esta forma, una situación, que para nada es favorable, ni debería ser normal.

Desgraciadamente aumentar de peso no solo cambia nuestra imagen, sino que aumenta el riesgo de padecer enfermedades de diferente tipo como las siguientes:

- Enfermedades cardiovasculares
- Trastornos del aparato locomotor

■ Algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).<sup>1</sup>

La época de confinamiento es una situación excepcional que requiere de una adaptación a nuevas circunstancias.

Desde el punto de vista de la actividad física y la alimentación, pasar más horas en casa puede ser un arma de doble filo, trayendo consigo un aumento del sedentarismo, las horas que dedicamos a estar en el sofá, sentados o en la cama; y un aumento de la cantidad de calorías que consu-

mimos a través de nuestra alimentación.

En otras palabras, por normal general comemos más y nos movemos menos.

Es entendible que estar encerrado en casa, en el mismo entorno y durante muchas horas nos pueda generar ansiedad y en algunos casos depresión.

Esta situación de estrés puede reflejarse en un aumento de la ingesta de calorías, vamos más veces a la nevera y cabe la posibilidad de queelijamos alimentos que nos proporcionan más placer (los grasos y los dulces), siendo estos los que tienden a ser más calóricos.

## 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

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

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 1pm

