



FOTO: CORTESIA

Los síntomas

Qué esperar luego de recibir la vacuna contra el COVID-19

SALUD
WH

La vacunación contra el COVID-19 ayudará a protegerlo de contraer el COVID-19.

Es posible que experimente efectos secundarios, los cuales son signos normales de que su organismo está generando protección.

Estos efectos secundarios pueden afectar su capacidad de realizar sus actividades diarias, pero deberían desaparecer al cabo de pocos días.

Efectos secundarios más comunes

En el brazo donde recibió la vacuna inyectable:

- Dolor
- Hinchazón

En el resto del cuerpo:

- Fiebre

- Escalofríos
- Cansancio
- Dolor de cabeza

Consejos útiles

Si siente dolor o tiene alguna molestia, hable con su médico acerca de tomar medicamentos sin receta médica, como ibuprofeno o acetaminofeno.

Para reducir el dolor y las molestias donde recibió la vacuna inyectable:

- Aplique un paño limpio, frío y húmedo sobre el área.
- Use o ejercite su brazo.

Para reducir las molestias provocadas por la fiebre:

- Beba mucho líquido.
- Use ropa liviana.

Cuándo llamar al médico

En la mayoría de los casos, es normal sentir dolor o molestias a causa de la fiebre. Comuníquese con su médico o proveedor de

atención médica:

- Si el enrojecimiento o la sensibilidad donde recibió la vacuna inyectable aumentan luego de 24 horas

- Si sus efectos secundarios le preocupan o parecen no estar desapareciendo al cabo de algunos días

Si se vacuna contra el COVID-19 y cree que puede estar teniendo una reacción alérgica grave al salir del lugar de vacunación, solicite atención médica de inmediato a través del 911.

Aprenda más sobre las vacunas contra el COVID-19 y las reacciones alérgicas graves atípicas.

¿Va a programar su segunda dosis?

Si necesita ayuda para programar su cita para vacunarse con la segunda dosis, contacte al centro que programó su cita para solicitar asistencia.

Si tiene preguntas o tiene algún problema para usar los sistemas de administración o programación de la vacuna, comuníquese con la organización que lo inscribió en el sistema. Podría ser su departamento de salud local o estatal, su empleador o su proveedor de vacunas.

Acerca de su segunda dosis

Ambas vacunas de ARNm contra el COVID-19 requerirán 2 dosis para brindar mayor protección. El período entre la primera y la segunda dosis depende de la vacuna que recibió. Debería darse la segunda dosis:

- para la Pfizer-BioNTech 3 semanas (o 21 días) después de su primera dosis,
- para la Moderna 1 mes (o 28 días) después de su primera dosis.

Debe darse la segunda dosis lo más cerca posible del intervalo recomendado de 3 semanas o 1 mes. Sin embargo, no existe un intervalo máximo entre la primera y la segunda dosis de ninguna de las dos vacunas. No debe darse la segunda dosis antes del intervalo recomendado.

Recuerde

- Los efectos secundarios pueden ser similares a los síntomas de la influenza (gripe) e incluso afectar su capacidad de realizar sus actividades diarias, pero deberían desaparecer en pocos días.

- Con la mayoría de las vacunas contra el COVID-19, necesitará 2 inyecciones para que funcionen. Aplíquese la segunda inyección incluso si experimenta efectos secundarios después de la primera aplicación, a menos que el

proveedor de vacunación o su médico le indiquen que no se aplique la segunda inyección. Su organismo necesita tiempo para generar protección luego de aplicarse cualquier vacuna.

- Las vacunas contra el COVID-19 que requieren 2 inyecciones podrían no protegerlo hasta una semana o dos después de aplicarse la segunda inyección.

Es importante que todos sigamos usando todas las herramientas disponibles para ayudar a detener esta pandemia mientras aprendemos más acerca de cómo funcionan las vacunas contra el COVID-19 en condiciones reales.

Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla al estar con otras personas, manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás, evite las multitudes y lávese las manos con frecuencia.

La epidemia de obesidad en Estados Unidos amenaza la eficacia de cualquier vacuna contra COVID

SALUD
WH

Para un mundo paralizado por el coronavirus, la salvación depende de una vacuna.

Pero en los Estados Unidos, en donde al menos 4,6 millones de personas han sido infectadas y casi 155,000 han muerto, la promesa de esa vacuna se ve obstaculizada por otra epidemia anterior a COVID-19: la de la obesidad.

Los científicos saben que las vacunas diseñadas

para proteger al público de la gripe, la hepatitis B, el tétanos y la rabia pueden ser menos efectivas en adultos obesos que en la población general, dejándolos más vulnerables a infecciones y enfermedades.

Agregan que hay pocas razones para creer que será diferente con una vacuna contra COVID-19.

“¿Tendremos el año que viene una vacuna para COVID adaptada a los obesos? Seguro que no”, dijo Raz Shaikh, profesor asociado de Nutrición en la Universidad de Carolina del Norte-Chapel Hill.

“¿La vacuna funcionará

en personas obesas? Nuestra predicción es que no”.

Más de 107 millones de adultos estadounidenses son obesos, y su capacidad para volver de manera segura al trabajo, cuidar a sus familias y reanudar la vida diaria podría verse afectada si la vacuna contra el coronavirus les proporciona una inmunidad débil.

En marzo, al comienzo de la pandemia mundial, un estudio de China que pasó inadvertido descubrió que los pacientes de ese país con COVID-19 que pesaban más tenían más probabilidades de morir que los más delgados, un pronóstico peligroso para los Estados Unidos, cuya población se encuentra entre las más pesadas del mundo.

Mientras las terapias intensivas en Nueva York, Nueva Jersey y otros lugares se colmaban de pacientes, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) advirtieron que las personas obesas con un índice de masa corporal de 40 o más, conocido como obesidad mórbida o con un sobrepeso de aproximadamente 100 libras, estaban entre los grupos con mayor riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19.

Alrededor del 9 por ciento de los adultos estadounidenses están en esa

categoría.

A medida que pasaron las semanas y se tuvo una imagen más clara de quiénes estaban siendo internados, los funcionarios federales ampliaron su advertencia para incluir a las personas con un índice de masa corporal de 30 o más.

Eso amplió enormemente las filas de las personas consideradas vulnerables a los casos más graves de la infección: el 42,4 por ciento de los adultos estadounidenses.

Se sabe desde hace tiempo que la obesidad es un factor de riesgo significativo de muerte por enfermedad cardiovascular y cáncer.

Pero los científicos en el campo emergente del inmunometabolismo están descubriendo que la obesidad también interfiere con la respuesta inmune del cuerpo, poniendo a las personas obesas en mayor riesgo de infección por patógenos como la influenza y el nuevo coronavirus.

En el caso de la gripe, la obesidad se ha convertido en un factor que hace que sea más difícil vacunar a los adultos contra la infección. La pregunta es si eso será válido también para COVID-19.

Un sistema inmunitario saludable activa y desactiva la inflamación según sea necesario, “llamando” a los glóbulos blancos y liberando proteínas para combatir las infecciones.

Las vacunas aprovechan esa respuesta inflamatoria. Pero los análisis de sangre muestran que las personas



FOTO: ISTOCK PHOTOS

obesas, con hipertensión o niveles elevados de azúcar en sangre, experimentan un estado de inflamación leve crónica; la inflamación se enciende y permanece encendida.

El tejido adiposo (o grasa) en el abdomen, el hígado y otros órganos no es inerte; contiene células especializadas que liberan moléculas, como la hormona leptina, que los científicos sospechan que inducen este estado crónico de inflamación.

Si bien todavía se están investigando los mecanismos biológicos precisos, la inflamación crónica parece interferir con la respuesta inmune a las vacunas, posiblemente exponiendo a las personas obesas a enfermedades prevenibles incluso después de la vacunación.

La evidencia de que las personas obesas tienen una respuesta distinta a las vacunas comunes se observó por primera vez en 1985 cuando los empleados obesos de un hospital que reci-

bieron la vacuna contra la hepatitis B mostraron una disminución significativa en la protección 11 meses después, algo que no ocurrió con los empleados que no tenían obesidad.

El hallazgo se repitió en un estudio de seguimiento que utilizó agujas más largas para garantizar que la vacuna se inyectara en el músculo y no en la grasa.

global grave, y las respuestas inmunes bajas ante una vacuna observadas en la población obesa no pueden ignorarse”, dijeron miembros del Grupo de Investigación de Vacunas de la Clínica Mayo en un estudio de 2015 publicado en la revista Vaccine.

También se sabe que las vacunas son menos efectivas en adultos mayores, razón por la cual las personas de más de 65 años reciben una vacuna anual contra la gripe sobrealimentada que contiene muchos más antígenos del virus de la gripe para ayudar a aumentar su respuesta inmune.

TOTAL DENTAL CARE

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

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMÉTICA 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: Examen 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

Disponibles horarios en la
noche y fines de semana

703-642-8306



¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?

Emociones Anónimas
B.V. Arlington

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
Teléfono: 571-451-7672
arlington@mbvna.org

Sesiones:
Lunes a Viernes
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

**AYUDA
GRATUITA**

www.neutricosanonimosbv.org.mx