



El nuevo
protocolo
recomendado

FOTO: CORTESIA

Usar dos mascarillas contra las nuevas variantes de la COVID-19

SALUD
WASHINGTON HISPANIC

El uso de dos mascarillas, una de tela y otra quirúrgica, reduce la entrada de aerosoles infecciosos en un 95 %.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) han recomendado este miércoles llevar dos mascarillas y ajustarlas todo lo posible a las vías respiratorias para evitar contagiarse de las nuevas variantes del coro-

navirus, como la británica, la sudafricana o la brasileña, más infecciosas que las anteriores.

Las nuevas guías de los CDC detallan que lo mejor es colocarse una mascarilla de tela sobre una quirúrgica y de alta protección, y como alternativa sugieren una solo mascarilla de alta protección, del tipo N-95, con un refuerzo para que quede bien fijada, con nudos en los elásticos para que no queden huecos laterales.

Ambos métodos han demostrado ser efectivos a la hora de reducir la entrada

de aerosoles potencialmente infecciosos en un 95 % en pruebas de laboratorio, según los CDC.

Estados Unidos ha dado un giro a la hora de hacer frente a la pandemia con la llegada a la Presidencia de Joe Biden, quien nada más tomar el control del Gobierno federal hace menos de un mes ordenó por primera vez el uso obligatorio de mascarillas en propiedades federales y medios de transporte, algo que hasta la fecha era decisión de aerolíneas y empresas.

La administración

del expresidente Donald Trump fue reticente en los primeros meses de la pandemia en pedir o incluso en recomendar el uso de la mascarilla como el método más efectivo y menos restrictivo a la hora de reducir la propagación de la enfermedad y la exposición al virus.

Las recomendaciones de los CDC llegan cuando nuevas variantes del SARS-CoV-2 más contagiosas, como la británica, están extendiéndose muy rápidamente hasta convertirse en preponderantes en Estados

Unidos. Con las muertes de cerca del medio millón de personas y más de 27 millones de infecciones, Estados Unidos ha visto una reducción de los nuevos casos después de los máximos alcanzados tras las vacaciones de Navidad.

La autoridades estadounidenses consideran más urgente que nunca acelerar la campaña de vacunación contra la COVID-19 para frenar lo antes posible la expansión de variantes más contagiosas o potencialmente más virulentas.

“Todo el mundo debe llevar una máscara cuando está en público o en casa cuando están con otras personas que no viven en el domicilio.

Aunque ya ha comenzado la vacunación, el uso de mascarilla sigue siendo importante porque el virus continuará propagándose y enfermado a las personas. Y con las nuevas variantes que podrían ser hasta un 70% más contagiosas, algunos expertos dicen que es mejor usar no solo cualquier cubierta facial, sino una de alta calidad o dos.

Pasos a Seguir después de Recibir la Vacuna COVID 19

Después de recibir la vacuna de COVID 19, tome los siguientes pasos:

Si acude a un establecimiento médico y se retira rápido permanezca en su coche estacionado para observación.

■ Personas que han tenido reacciones alérgicas severas a cualquier cosa serán observados por 30 minutos. Para los demás, esperar 15 minutos.

■ Obsérvese a usted mismo para síntomas de una reacción, mientras espera en su coche:

■ Sensación de que su garganta se está cerrando, cambio de voz, sonido agudo mientras

respira, falta de respiración, silbidos al respirar, o tos

■ Náusea, vomito, diarrea, calambres o dolor de estómago

■ Mareos, desmayos, o palpitaciones

■ Urticaria (ronchas), comezón, enrojecimiento de la cara, o hinchazón de labios, rostro, garganta, o lengua.

■ Si usted comienza a tener cualquiera de estos síntomas, TOQUE EL CLAXON para obtener ayuda, o llame a su médico.

■ Continúe siguiendo los 3 consejos: use mascarilla, lávese las manos, y cuide su distancia. Usted podrá notar estos síntomas después de recibir la vacuna:

■ Dolor, hinchazón o enrojecimiento en el sitio de la inyección.

■ Fatiga, dolor de cabeza, dolor articular, o dolores musculares

■ Escalofríos o fiebre

■ Náuseas o vómitos

Síntomas generalmente ocurren de 1 a 3 días después de la vacunación y se resuelven de 1 a 2 días después. Si los síntomas empeoran, por favor llame a su proveedor de atención médica. O, vaya al departamento de urgencias o de emergencias.

Mujeres embarazadas que presenten fiebre después de la vacunación,



FOTO: CORTESIA

llamar a su proveedor de atención médica, si siente algo extraño.

Si usted tiene un sistema

inmunológico debilitado (VIH, cáncer, toma medicamentos que debilitan su sistema inmunológico), por

favor tenga en cuenta que la vacuna puede ser menos eficaz para usted.

PARA TOMAR EN CUENTA

Vitamina D, aliada ante COVID-19

SALUD
WH

Aunque el consumo de la vitamina D está más ligado a su contribución para absorber el calcio y se relaciona siempre con la salud de los huesos, también trae beneficios al sistema nervioso, muscular e inmunológico, ya que se ha identificado una posible relación con la prevención de enfermedades respiratorias y sus efectos benéficos ante el COVID-19.

La Sala de Situación en Salud por COVID-19, instalada por la Universidad de Guadalajara (UdeG), ha analizado diferentes estudios para ver el posible vínculo con la prevención del COVID-19, explicó la doctora Gabriela Macedo, integrante de dicha sala.

“Encontramos una recopilación de 14 estudios en los que se identifica que una baja concentración de vitamina D en la sangre es factor de riesgo para infecciones respiratorias.

Otra recopilación de 25 estudios refirió que la vitamina D podría proteger contra las infecciones respiratorias; y más recientemente hemos identificado diferentes estudios que encontraron que los pacientes hospitalizados por COVID-19 tenían niveles más bajos de vitamina D en comparación con las personas que tenían la enfermedad y no llegaban al hospital”, informó.

Otro de los estudios analizados identificó que niveles suficientes de vitamina D en la sangre reducen los efectos adversos en



FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

pacientes con COVID-19, por lo que, a pesar de que no previene la enfermedad, sí tiene relación con la severidad de los síntomas, lo que refleja que niveles suficientes de vitamina D en sangre producen menos presencia de gravedad de los síntomas.

La especialista refirió que esta vitamina es muy particular, porque a diferencia de prácticamente todas las demás, la vía dietética no es la única forma para obtenerla, ya que también puede obtenerse o sintetizarse a través de la exposición solar.

“No es fácil dar una recomendación al respecto porque sabemos que si nos exponemos de más a la luz solar tiene consecuencias negativas. Muchos países establecen que una exposición al sol de 15 minutos, en horarios donde no está la luz solar tan intensa por la radiación UV, con brazos y piernas descubiertos, sería suficiente. Aquí tiene que ver el color de piel, personas con piel clara sintetizan la vitamina D más fácilmente; las personas que tienen más melanina en la piel van a requerir más tiempo para sintetizar, al

igual que personas con obesidad”, indicó.

A través de la dieta hay algunos alimentos que la contienen, y al ser una vitamina liposoluble, necesita cierta cantidad de grasa para que se absorba mejor, y algunos de ellos son la yema de huevo, pescados un poco más grasos como atún, sardina, así como leche y algunos hongos.

“Otra posible vía sería a través de la suplementación, pero lo recomendable es que si bien hay ciertos niveles que son seguros para el consumo, lo mejor es que haya acompañamiento de un profesional de la nutrición para que se revise si realmente tenemos deficiencia de la vitamina o no, y que nos recomiende cuáles serían los niveles más óptimos para el consumo”, apuntó.

Explicó que para saber con certeza si se tiene deficiencia en vitamina D, lo mejor es hacerse un análisis de sangre, aunque existen señales de que se cuenta con esta deficiencia si se tiene poca exposición a la luz solar, y si en la dieta está limitado el consumo de huevo, leche, y si se tiene sobrepeso y obesidad.

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

\$60

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

Disponible horarios en la
noche y fines de semana

703-642-8306