

Alerta



FOTO: CORTESÍA

Estando vacunado contra el covid puedes volver a contagiarte

AGENCIA
WH

Lamentablemente, aunque estes ya vacunado contra el coronavirus puedes infectarte, claro que la vacuna te ayuda en que sea menos probable, pero no quita la posibilidad de que suceda, por eso es que aunque estés vacunado debes seguir las medidas sanitarias.

La Organización Mundial de la Salud, fue quien informó a la sociedad sobre esto, se dice que aunque no enfermen pueden contagiar a otras personas.

Se dice que las vacunas protegen contra el desarrollo de formas graves de la enfermedad, pero no es seguro que eviten completamente la infección, por esto es que se le pide a la ciudadanía vacunada y no vacunada a que sigan cumpliendo correctamente las medidas sanitarias.

Creo que muchos se están confiando con la llegada de la

vacuna, pero debemos entender que aunque la tengamos aún hay posibilidad de que lleguemos a infectarnos, pero lo más importante es que aún podemos llegar a contagiar a más personas.

Cuando la segunda dosis de la vacuna es muy fuerte

No es tu imaginación: la segunda dosis de la vacuna contra la COVID-19 puede causar efectos secundarios más fuertes.

Síntomas de la segunda dosis

Pero la segunda dosis de ambas vacunas enseguida se ganó la reputación de ser muy fuerte, con efectos secundarios que pueden incluir fatiga, escalofríos, dolor de cabeza, dolores musculares e incluso fiebre. “Un mayor número de personas —entre el 40 y el 50%— experimentan algunos de estos síntomas en uno u otro grado después de la segunda dosis de la vacuna”, afirma Schaffner.

Esto ocurre porque “tu sistema inmunitario está empezando a trabajar y a hacer frente al es-

tímulo de la vacuna; así que, en cierto sentido, es algo bueno”.

Y como la segunda dosis se basa en la primera, la respuesta del sistema inmunitario puede ser más enfática.

Los efectos secundarios más fuertes de la segunda dosis de las vacunas contra la COVID-19 son similares a los de la segunda dosis de la vacuna contra el herpes zóster, Shingrix, que también es reactogénica, dice Schaffner.

Cómo influye la edad en los efectos de la inyección

Dicho esto, las respuestas a las vacunas contra la COVID-19 son muy variables. Según los expertos, algunas personas no experimentan ningún síntoma, mientras que otras tienen efectos secundarios de leves a moderados y otras presentan síntomas más graves.

Curiosamente, los adultos jóvenes tienden a experimentar síntomas más fuertes después de la segunda dosis que los adultos

mayores. “La respuesta inmunitaria es más robusta si eres joven y estás sano”, dice el Dr. Wilbur Chen, profesor de Medicina en la Facultad de Medicina de University of Maryland. “He visto a trabajadores de la salud de entre veinte y treinta años que se creen a prueba de balas sorprenderse por su respuesta a la vacuna. Conozco estas reacciones porque tengo que recibir un amplio asesoramiento sobre ellas”. Chen, quien es mayor de 50 años, dice que experimentó fatiga y dolores corporales después de su segunda dosis de la vacuna de Pfizer. Su mensaje: “Una reacción significa que está funcionando —tu cuerpo está respondiendo a la vacuna—”.

Por el contrario, los adultos mayores tienden a tener una respuesta más leve porque “su sistema inmunitario no responde con tanta fuerza como el de una persona joven, pero aun así obtienen un 95% de protección contra el virus”, dice Schaffner. Aparte de la edad, los expertos no saben

por qué algunas personas tienen reacciones más fuertes que otras.

Laurie Douglas, de 65 años, diseñadora gráfica en la ciudad de Nueva York, no tuvo problemas con la primera dosis de la vacuna contra la COVID-19, pero lo pasó mal después de la segunda. Después de traspasar para intentar cumplir algunas fechas de entrega, comenzó a sentirse dolorida y cansada, y tuvo fiebre de 100.5 grados. Al día siguiente, los síntomas continuaron. “No podía mantenerme despierta”, recuerda Douglas, que tiene diabetes tipo 1, lo que compromete su función inmunitaria. “Dormí una siesta de una hora por la mañana.

Luego dormí otra siesta a primera hora de la tarde, desde las 3 p.m. hasta las 8 p.m.”. Al día siguiente, Douglas seguía teniendo un ligero dolor de cabeza y se sentía cansada.

Aunque sus síntomas duraron dos días y medio, dice, “estaba agradecida; esperaba que fueran mucho peor”.

¿Qué tomar para aliviar los síntomas de la vacuna del covid-19?

AGENCIA
WH

Si tienes efectos secundarios fuertes después de la segunda dosis, puedes tomar paracetamol o ibuprofeno después de la vacuna, como hicieron Reiter y Douglas.

Aunque algunas personas han estado tomando analgésicos antes de recibir la vacuna (para intentar prevenir una reacción), eso no es una buena idea porque algunos estudios sugieren que tomar medicamentos para prevenir los síntomas relacionados con la vacuna

puede debilitar la respuesta inmunitaria a la misma, dice Schaffner.

Eso es algo que no quieres arriesgar.

En su lugar, toma un analgésico si lo necesitas después de ponerte la vacuna, pero omítelo si no lo necesitas, aconseja Chen.

Si te duele o se te hincha el brazo, aplicar hielo puede ayudarte.

De lo contrario, tomate las cosas con calma y descansa uno o dos días.

La mayoría de las personas se sienten mejor en 48 a 72 horas, dice Chen. “No importa cuán severos sean los síntomas, son autolimi-

tados.

Desaparecen en pocos días”.

Tras recibir su segunda dosis de la vacuna de Pfizer a principios de este mes, Marianne Norris, de 77 años, se sintió tan bien que le preocupó que la vacuna hubiera permanecido demasiado tiempo fuera y se hubiera vuelto inactiva.

Más tarde, esa misma noche, se dio cuenta de que sus preocupaciones eran injustificadas cuando empezó a sentir dolores corporales, agotamiento y escalofríos ocasionales.

“No pude dormir bien por la incomodidad”, dice Norris, que vive en Los Angeles. Al día siguiente, se acostó en el sofá y se puso a



FOTO: CORTESIA

ver la televisión; se sentía demasiado agotada para moverse.

“Sabía que simplemente tenía que esperar un poco y me sentiría mejor”, dice, y añade que al tercer día se

sentía bien.

En general, Schaffner recomienda planificar el calendario para poder tomarse un tiempo libre en el trabajo o descansar después de la segunda dosis, si

es necesario.

Como coinciden los médicos y muchas personas que se han vacunado: es un pequeño precio que se paga para adquirir protección contra el coronavirus.

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.

LORRIE LYNCH

La segunda dosis es peor que la primera. Eso es lo que había leído sobre la segunda dosis



de la vacuna contra la COVID-19.

Sin embargo, ninguno de mis amigos o colegas que habían recibido las dos dosis había comprobado que esto fuera cierto, así que esperaba que mi segunda dosis de la vacuna de Moderna no me causara más problemas que la primera (dolor en el brazo y un poco de fatiga).

Mi sistema inmunitario tenía otras ideas. La segunda dosis me dio un golpe que me dejó fuera de combate. Como residente en el Distrito de Columbia, pude vacunarme a mediados de enero, cuando el Distrito amplió los criterios de vacunación para incluir a las personas de 65 años o más. La primera cita transcurrió sin contratiempos, desde la inscripción hasta el momento de la inyección, y la segunda cita, fijada para las 12:30 p.m. en un frío día de febrero, iba igual de bien. El pinchazo de la aguja fue tan ligero que apenas lo sentí. “¿Eso es todo?”, le pregunté al farmacéutico. “Eso es todo”, dijo. Me bajé la manga, esperé 15 minutos, como me habían indicado, en caso de una posible reacción adversa, y conduje a casa con un curita de plástico transparente en la parte superior del brazo izquierdo. Unas 10 horas después de la inyección, me me-

tí en la cama y me quedé dormida —hasta las 3 a.m., cuando me desperté sudada, temblorosa, con dolor de cabeza, náuseas y con el brazo tan dolorido que no podía levantarlo—.

Habían pasado 14 horas desde la inyección y tenía síntomas parecidos a los de la gripe, que incluyeron un poco de fiebre y ese intenso cansancio que te hace sentir que nunca vas a salir de la cama. No lo hice —es decir, no salí de la cama— durante 30 horas.

Hacía mucho tiempo que no me enfermaba, así que esto me tomó desprevenida. Pero agradezco que la vacuna me haya mostrado su fuerza. Así es como lo veo ahora.

Podría no haber tenido ninguna reacción, lo que es más común en personas de mi edad porque nuestro sistema inmunitario tiende a debilitarse cuanto más envejecemos. Pero la primera dosis de la vacuna contra el coronavirus había hecho su trabajo para ayudar a mis células inmunitarias a reconocer suficiente ADN del virus como para estar preparadas para la batalla cuando la segunda dosis, con el mismo rastro del código genético de la COVID-19, entrara en su órbita.

Las personas me preguntan si ahora siento que tengo un escudo dorado o

una burbuja de plástico a mi alrededor porque estoy totalmente vacunada.

No es así. Sigo utilizando mascarillas, me lavo las manos con frecuencia y evito los lugares públicos en la medida de lo posible. Sigo sin ver a mis queridos amigos más que para dar paseos al aire libre, no voy a trabajar a una oficina ni vuelo al otro lado del país para ver a mi familia.

La ciencia nos dice que aquellos que han sido vacunados podrían seguir siendo potenciales transmisores del coronavirus, y no quiero que nadie se enferme. Sin embargo, la protección adicional que sí siento es bastante clave.

Creo que si de alguna manera contraigo la COVID-19, es probable que sobreviva y disfrute de un futuro lleno de esas cosas buenas que nos piden a todos que posterguemos un poco más.

Lorrie Lynch es editora ejecutiva de AARP y cubre temas de atención médica, cuidado, Movies for Grownups, viajes, entre otros. Anteriormente fue editora sénior y columnista de la revista USA Weekend y editora de noticias de USA Today. Es autora del libro de texto de periodismo Exploring Journalism and the Media, que se utiliza en escuelas secundarias de todo el país.

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

