

Ahora que
viene el
invierno



FOTO: THINKSTOCKPHOTOS

Como protegerse contra la gripe

SALUD
WH

Los síntomas más frecuentes de la gripe son fiebre, tos seca, dolor de cabeza, dolor muscular y articular, dolor de garganta y secreción nasal.

Cada año, millones de personas contraen la gripe. La mayoría se recupera en una semana, pero para unos pocos desafortunados

la gripe puede ser mortal.

Las epidemias de gripe estacional suelen ocurrir a finales de otoño e invierno, por lo que podemos prevenirlas y prepararnos en consecuencia.

En las regiones tropicales, la gripe puede ocurrir durante todo el año, causando brotes más irregulares, pero la prevención siendo importante.

He aquí cómo protegerse a sí mismo y a quienes le rodean.

Vacúnese

La vacunación anual es la manera más eficaz de protegerse contra la gripe y las complicaciones graves.

La vacunación es especialmente importante para las embarazadas, durante toda la gestación.

También es crucial para los niños de 6 meses a 5 años, los ancianos, los pacientes con enfermedades crónicas y los trabajadores de la salud.

Recuerde: la vacuna

contra la gripe no puede contagiarle la gripe. Los dolores o la fiebre después de la vacunación son reacciones completamente normales y naturales que solo suelen durar uno o dos días.

Lávese las manos regularmente

Las manos limpias protegen contra muchas infecciones, entre ellas la gripe. Mantener las manos limpias es una manera fácil de

mantenerse saludable.

Lávese las manos con jabón y agua corriente regularmente y séquelas bien con una toalla de un solo uso. También puede usar una solución con alcohol si no dispone de agua y jabón.

Recuerde - lavarse las manos correctamente toma tanto tiempo como cantar "Feliz Cumpleaños" dos veces.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

La vía más probable de entrada de gérmenes al organismo es a través de los ojos, la nariz y la boca.

No es posible controlar todo lo que se inhala, pero se puede reducir el riesgo de infección manteniendo las manos alejadas de la cara.

Si tiene que tocarse los ojos, la nariz o la boca, hágalo con un pañuelo de papel limpio o lávese las manos primero.

Como protegerse contra la gripe

Evite estar cerca de personas enfermas

La gripe es contagiosa. Se propaga fácilmente en espacios llenos de gente, como transportes públicos, escuelas, residencias de ancianos y eventos públicos. Cuando una persona infectada tose o estornuda, las gotitas que contienen el virus pueden propagarse hasta un metro e infectar a otras personas que las inhalan.

Si no se siente bien, quédese en casa

Si tiene gripe, estar cerca de otras personas las pone en riesgo. Esto es especialmente cierto en el caso de las personas con enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardíacas y el VIH.

Aislándose rápidamente puede evitar la propagación de la gripe y salvar vidas.

COVID-19 vs. gripe: ¿Cuál es la diferencia?

Lamentablemente, “al principio, puede ser muy difícil diferenciar entre gripe y COVID”, dice la Dra.

Wong.

Aunque la gripe y COVID-19 son causados por virus totalmente diferentes, comparten una serie de síntomas: fiebre, fatiga, tos, dolor de garganta, secreción nasal, dificultad para respirar, dolores corporales, dolores de cabeza, vómitos y diarrea.

Sin embargo, existen dos claras diferencias entre la gripe y el coronavirus que causa COVID-19.

Primero, la pérdida del gusto y olfato es específico de COVID-19 y no se observan en personas que tienen gripe. “Esto es una diferencia muy importante para distinguir entre la gripe y COVID-19”, dice la Dra. Wong. Si bien es posible que no se manifieste en todos los pacientes (aproximadamente entre un 38 % y 55 % de los pacientes han reportado pérdida del gusto y alrededor del 40 % han informado pérdida del olfato), este síntoma específico puede aparecer a partir de los dos días después de haber contraído el virus hasta los 14 días después del inicio de los síntomas.



FOTO:THINKSTOCKPHOTOS

Segundo, la manera en que se presentan los síntomas en los pacientes es muy diferente. Tanto la gripe como la COVID-19 causan tos y dificultad para respirar, pero en general, los síntomas de COVID-19 tienden a durar más que los de la gripe. “Pueden durar varias semanas, incluso meses”, explica la Dra. Wong. La dificultad para respirar también puede

aparecer posteriormente con la COVID-19, incluso puede agravarse y durar más tiempo que con la gripe.

Además, existen nuevos informes y otros en curso acerca de los síntomas relacionados con la COVID-19 frente a los cuales las personas deberían de estar atentas:

Ojos rojos e hinchados. Ocasionalmente han ha-

bido nformes de ojos rojos, hinchados y picazón en algunos pacientes con COVID-19, que puede parecer conjuntivitis (ojo rosado). “Este es un síntoma que puede aparecer con otras cepas del coronavirus, por lo que si bien no es un factor específicamente distintivo de COVID-19, es un síntoma que merece atención”, explica la Dra. Wong.

Erupciones cutáneas.

Los virus a menudo se asocian con erupciones, por lo que no es inusual el que usted o su hijo desarrolle una. “Esto se informó principalmente en personas más jóvenes, y todavía estamos recopilando datos sobre las diferentes afecciones de la piel que coinciden con COVID-19, que van desde pequeñas protuberancias rojas y urticaria hasta sabañones — ahora llamadas temporalmente ‘dedos de los pies de COVID’ — las cuales son dolorosas, de color rojo púrpura o son protuberancias que pican en los dedos de los pies”, explica la Dra. Wong.

Si usted o su hijo tiene una nueva afección de la piel o sarpullido, llame a su médico simplemente para estar seguro. Dado que puede ser difícil para un médico distinguir si una erupción cutánea se deba a una infección por COVID-19 o, por ejemplo, a una enfermedad de manos, pies y boca (una infección viral que se manifiesta como llagas dolorosas en la boca y ampollas en las palmas de las manos y en las plantas de los pies), es muy probable que su médico quiera hacerle una prueba a usted o a su hijo para detectar COVID-19.

Los informes han demostrado que la COVID-19 es menos grave en los niños que en los adultos. También es poco común que ellos contraigan la enfermedad, en todo el mundo representan alrededor del 1 % al 2 % de los casos de COVID-19. Dicho esto, el síndrome inflamatorio multisistémico en niños (MIS-C), aunque poco común, es una afección asociada al COVID-19 y puede ocurrir en niños que van desde infantes hasta adolescentes.

HOSAKA DENTAL

Del Doctor Erick Hosaka

Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19

Un Dentista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.



En las siguientes especialidades

- Exámenes y Limpiezas Dentales
- Curaciones
- Invisalign (ortodoncia invisible)
- Coronas y puentes
- Emergencias dentales

SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL

Pida su cita llamando al

301 657 2225

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.

PACIENTES NUEVOS

Limpieza
\$60

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.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003



¡Use la mascarilla!
¡Cuide su salud y la de su comunidad!

- Utilice la mascarilla al salir de su casa.
- Mantenga el distanciamiento social.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No salga de su casa si está enfermo/a.
- Si lo necesita, hágase la prueba del COVID-19 y quédese en cuarentena.

El uso correcto de la mascarilla incluye:

- Tape la boca y la nariz completas, todo el tiempo.
- Lave la mascarilla con frecuencia (o reemplace si es desechable).
- No baje la mascarilla a la barbilla.
- Lávese las manos luego de tocar la mascarilla.

Más información en: <https://coronavirus.dc.gov/>

Un proyecto de Fiesta DC, Inc. | www.fiestadc.org | info@fiestadc.org | 202-390-2335

Mascarillas elaboradas a mano por la colectiva de mujeres de DC, Rayo de Esperanza. <https://www.rayodeesperanzadc.com/>

