

Llego la temporada de la gripe. El Departamento de Salud del Condado de Polk está en plena capacidad vacunando a individuos en nuestras clínicas de la gripe sin cita previa y clínicas comunitarias. Cada año, la comunidad nos hacen preguntas acerca de la gripe y la vacuna. A menudo escuchamos “no necesito la vacuna de la gripe”; “he escuchado que la vacuna de la gripe te da la gripe”; “necesito la vacuna de la gripe cada año?”; “porque es tan importante tener la vacuna de la gripe?” Bueno, parece que es tiempo de poner esos mitos inciertos a descansar y aprender la verdad acerca de la vacuna de la gripe.

Antes de responder a estos mitos sobre la gripe, usted necesita saber acerca de la gripe. Influenza o gripe es un virus respiratorio contagioso, el cual puede causar que se sienta muy enfermo y cada año individuos son hospitalizados o mueren por causa de la gripe. Porque hay dos tipos de enfermedades que tienen síntomas similares a la gripe, puede ser confuso determinar la diferencia entre los dos basado solo en los síntomas. La gripe es diferente del resfriado ya que este viene repentinamente y los síntomas vienen simultáneamente. Los síntomas de la gripe incluyen: fiebre o calentura, tos, dolor de garganta, congestión o moqueadera nasal, dolor muscular o del cuerpo, dolor de cabeza y sentirse cansado. Resfriado es usualmente leve en comparación con la gripe. Individuos con resfriado tienden a tener moqueadera o congestión nasal. La mayoría se mejora a los pocos días y dura menos de dos semanas.

Sin embargo, algunos individuos pueden tener complicaciones por la gripe, los cuales pueden ser muy serios. Algunos pueden desarrollar neumonía, infecciones de oído y en la cavidad nasal. Pero otros individuos tienen un riesgo mayor de otras complicaciones de la gripe, como son los adultos mayores de 65 años, personas con enfermedad crónica como asma, diabetes, enfermedad del corazón, mujeres embarazadas y bebés.

La mayoría que se contagia de la gripe puede tener una enfermedad leve, no necesita ir donde el médico o medicina antiviral. Si se llega a enfermar con los síntomas de la gripe, en la mayoría de los casos, debe de quedarse en casa, evitar cualquier contacto con otras personas. Pero si, tiene los síntomas de la gripe y está en el grupo de los que están en alto riesgo de complicaciones, y se siente muy enfermo debe de contactar a su médico para que le prescriba medicina antiviral que puede tratar los síntomas de la gripe. Esta medicina funciona mejor como tratamiento si se empieza pronto.

La gripe se propaga principalmente por las gotitas que salen cuando individuos con gripe estornudan, o tosen. Estas gotitas pueden aterrizar en la boca o nariz de otros que están cerca o ahí la posibilidad de inhalarlas a los pulmones. Con menos frecuencia, un individuo puede infectarse con la gripe tocando una superficie u objeto que tenga el virus y luego tocar su boca o nariz.

Puede que usted contagie a otro con la gripe antes de que usted sepa que está enfermo, o mientras está enfermo. La mayoría de adultos saludables pueden infectar a otros desde el día 1 antes de que empiecen los síntomas y hasta 5 a 7 días después de estar enfermo. Algunos, especialmente los bebés e individuos con el sistema inmune debilitado, podrían infectar a otros por un periodo de tiempo más largo.

No se pierda el programa con el Dr. Alarcon la próxima semana, que vamos a aclarar esos mitos inciertos de la gripe. Si necesita más información visite <http://www.polkcountyiowa.gov/health>