

Durante este mes hemos hablado sobre la gripe, respondiendo a los mitos más comunes sobre la gripe. Hoy, estaremos hablando de la importancia de tener la vacuna contra la gripe y donde puede ir a ponérsela.

¿Porque es tan importante recibir la vacuna de la gripe?

La gripe es una enfermedad contagiosa muy seria, hospitaliza más de 200,000 personas, entre ellos 20,000 niños menores de cinco años son hospitalizados cada año. Solo el 50% de la población se vacuna contra la gripe, así que, cualquiera que no reciba la vacuna contra la gripe está en alto riesgo de enfermarse. Los adultos mayores, los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas con condiciones crónicas son más susceptibles a enfermarse y a tener serias complicaciones de salud. De hecho, si usted se llega a enfermar de la gripe se puede asumir que va a estar enfermo hasta por lo menos por dos semanas. 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. Algunas personas pueden tener vómito y diarrea, aunque esto es más común en niños que en adultos. La gripe es diferente del resfriado ya que la gripe viene repentinamente, los síntomas vienen simultáneamente, dura por más tiempo y alto riesgo de tener complicaciones serias como neumonía.

Aquí hay algunos consejos para estar saludable durante la temporada de gripe:

- Aplíquese la vacuna contra la gripe. El Departamento de Salud ofrece clínicas de gripe por todo el condado de Polk.
- Asegúrese de lavarse las manos frecuentemente: use agua tibia, jabón y restriéguese las manos
- No comparta comida, bebidas, humectante de labios, juegos o toallas con cualquiera que esté enfermo.
- Si está enfermo, quédese en casa. La gripe se propaga rápidamente de persona a persona.

Fluzone, es una vacuna contra la gripe diseñada específicamente para individuos mayores de 65 años de edad, tiene un costo de \$50. Al envejecer, el sistema inmune se debilita con el tiempo. Fluzone provee una dosis más alta del antígeno en la vacuna por eso es de suponerse que da una mejor respuesta inmune a los individuos mayores, por lo tanto, una mejor protección contra la gripe. El costo de la vacuna regular contra la gripe para individuos sin seguro médico es \$25.00. Y nosotros aceptamos la mayoría de seguros médicos. Si usted no puede ir a nuestras clínicas de gripe, visite el Departamento de Salud del Condado de Polk sin hacer cita previa para obtener la vacuna contra la gripe. Nuestro horario es de lunes a viernes de 8:30 am a 4:30 pm y los martes hasta las 6:00 pm.

Muchos adultos están atrasados en vacunas preventivas. Vacunas pueden prevenir enfermedades tales como la culebrilla, neumonía o tosferina, por nombrar algunas pocas. Inclusive adultos saludables pueden enfermarse seriamente y propagar ciertas enfermedades a otros. Vacunas son especialmente importantes para adultos mayores con enfermedad crónicas como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, diabetes o enfermedad de corazón. Vacunas también son importantes para cualquiera que esté en contacto con los bebés, los adultos mayores, personas con sistema inmune débil y aquellos que no pueden recibir vacunas. Cuando visite nuestra clínica para obtener la vacuna contra la gripe, pregúntele a nuestras enfermeras que vacunas adicionales necesitaría. Si tienen un médico regular, pregúntele si tiene sus vacunas al día. Para más información sobre la gripe, la clínica de gripe y vacunas para adultos visite nuestra página web <https://www.polkcountyiowa.gov/health/>.