



Por la Dra. Patricia Téllez-Girón
Catedrática de la Universidad de Wisconsin, Departamento de Medicina familiar, Clínica Wingra

¿Una Simple Gripita?

He oído que mucha gente ya se está poniendo la vacuna contra el "Flu". ¿Es lo mismo el "Flu" que la gripe? ¿Debería ponerme la vacuna yo también? Su pregunta es muy adecuada para esta temporada.

Lo que se conoce como el "flu" es una enfermedad de las vías respiratorias causada por un virus llamado virus de la Influenza, que presenta síntomas muy parecidos a los de la gripe común pero mucho más fuertes.

¿Cómo saber si se tiene el "flu" o solo una gripe? Los síntomas del "flu" aparecen de una manera rápida y son bastante severos (fuertes) y pueden incluir –

Cansancio y / o debilidad	Tos seca	Dolor de cabeza severo
Escalofríos	Dolores musculares	Dolor de garganta
Dolor en los ojos	Fiebre	Congestión o moqueo de la nariz

La mayoría de las veces estos síntomas se mejoran en una a dos semanas, pero en algunos casos este padecimiento puede complicarse con otras enfermedades más graves como la neumonía.

Existen personas que tienen mayor riesgo de sufrir este padecimiento y también más complicaciones. Consulte con su doctor de cabecera para conocer si usted es una de esas personas.

El "flu" es causado por un virus y no una bacteria, por lo tanto no es necesario tomar antibióticos. En casos muy contados se pueden dar medicamentos para combatir el virus, pero esto solo es posible si estos medicamentos se toman durante etapas muy tempranas de la enfermedad, lo que es difícil porque es complicado distinguir si se trata de una gripe o del "flu".

Una vez que la enfermedad ya se estableció, solo queda el tratar los síntomas y vigilar que no haya complicaciones.

Recomendaciones –

- Tome muchos líquidos
- Descanse, su cuerpo necesita energía para defenderse del virus
- Trate sus síntomas con medicamentos como Tylenol, Ibuprofeno, jarabes para la tos y haga gárgaras con agua tibia, sal y vinagre
- Evite acudir a lugares muy concurridos para que no infecte a otras personas

Esta enfermedad puede ser muy grave, por eso es importante el tratar de prevenirla poniéndose la vacuna cada año. En un porcentaje bajo

algunas personas sufren este padecimiento aún después de haber sido vacunadas.

Este año hay suficientes vacunas y se recomienda que TODOS recibamos la vacuna no solo las personas de alto riesgo. Recuerde que esta vacuna solo le protegerá para los virus tradicionales de la influenza pero no para el virus del H1N1. La vacuna para este otro virus ya casi esta lista y se administrará en un futuro cercano.

Existen ciertas circunstancias en las que una persona no debe recibir la vacuna, por ese motivo es muy importante consultar con su médico o enfermera(o).

Algunas medidas que usted puede tomar para protegerse y proteger a su familia, son –

- Reciba las vacunas correspondientes
- Lave sus manos frecuentemente o use un líquido desinfectante
- Limpie todas las superficies de uso frecuente con solución desinfectante
- Evite estar en lugares muy concurridos

Todavía está a tiempo, existen muchos lugares donde puede vacunarse si usted es considerado(a) de alto riesgo. Si ya tiene un médico, acuda a su clínica o centro de salud. También puede recibir la vacuna en farmacias, centros comerciales y agencias de servicios sociales. Pregunte por el horario para vacunación y el precio de la vacuna, el precio no es muy alto y si tiene seguro médico es posible que no tenga que pagar.

Vale la pena vacunarse, porque créame, el "Flu" y el H1N1 no son ¡UNA SIMPLE GRIPITA!

NUESTRA SALUD

Unity Health Insurance y UW Health, con el apoyo del Consejo Latino de la Salud, le recuerda que sintonice el programa de radio **Nuestra Salud**.

Nuestra Salud el primer lunes de cada mes de 9 a.m. a 11 a.m. en WLMV La Movida 1480AM.

Próximos programas –

- 5 de octubre: Cáncer
- 2 de noviembre: Salud de los adolescentes
- 7 de diciembre: Popurrí

Conozca más visitando unityhealth.com/es/nuestra-salud.