

La Esquina Medica

Por Carol Reife, MD

La gripe, Revisada

La temporada de la gripe esta aquí nuevamente. Usted realmente necesita la vacuna contra la gripa?

SI!

La influenza (la gripe) no es lo mismo que un resfriado común. Puedes ser mucho mas severa e inclusive puede atentar contra su vida. (Los resfriados son causados por un diferente tipo de virus y usualmente es una infección mucho mas suave). En los Estados Unidos se presentan mas de 36,000 muertes y 200,000 hospitalizaciones cada año relacionadas con la infección de la influenza. La mayoría de estas gripes se hubieran podido prevenir con la vacuna de la gripe.

Cuales son los síntomas de la influenza? Los síntomas pueden iniciar repentinamente y usualmente incluye fiebre alta, escalofríos, dolor en el cuerpo, fatiga extrema, dolor de cabeza, dolor en la garganta y debilidad. La gripe común es mas suave, no dura tanto y es causada por un virus diferente. Los síntomas de la gripe común incluyen dolor de garganta, mucosidad, congestión y tos. La fiebre es suave, si es que se presenta.

Como se transmite la influenza? Normalmente la influenza es transmitida a través del aire por la tos, el estornudo e inclusive hablando. También puede ser transmitida por estar en contacto con superficies contaminadas. El virus de la influenza puede ser inactivado por desinfectantes, detergentes y jabones. Lavándose las manos frecuentemente puede reducir el riesgo de infección. La influenza

puede ser transmitida a otra persona el día anterior a que los síntomas aparezcan y usualmente le toma a la nueva persona de 5 a 7 días para que se presenten los síntomas.

Puedo tomar antibiótico para la gripe?

No! Los antibióticos son medicamentos que merman el crecimiento o matan *bacterias*. Ellos no tienen ningún efecto en *virus*. La gripe es causada por el virus de la Influenza. No es causada por una bacteria, por eso los antibióticos no funcionan.

Que es la vacuna contra la gripe y como actúa?

La vacuna de la gripe es producida de un virus de la influenza muerto. Esta inactivo y no representa ningún riesgo de transmisión de la infección. Trabaja estimulando el cuerpo a producir anticuerpos que luchan contra el virus de la influenza. Algunas veces la aplicación de la vacuna puede causar una fiebre baja o dolor por un día o dos mientras el cuerpo se ajusta a la inmunización. No es posible obtener la gripe por la vacuna, porque la vacuna no contiene el virus vivo. La vacuna no lo protege de contraer un resfriado u otro tipo de enfermedad causado por un virus diferente al de la influenza.

Porque necesito la vacuna contra la gripe todos los años?

Los virus de la influenza están cambiando constantemente, por eso la vacuna es cambiada cada año de acuerdo con los virus de la influenza presentes. La vacuna del año anterior por lo general no lo protege a usted para la temporada de

gripe del año entrante. En adición, los anticuerpos que su cuerpo producen en respuesta a la vacuna, solamente duran por varios meses; para la siguiente temporada de gripe ellos no son adecuados para protegerlo de la infección.

Cuando debo de obtener la vacuna?

Es importante obtener la vacuna lo mas pronto posible ya que toma de una a dos semanas para que se formen los anticuerpos. Durante ese tiempo usted puede todavía contraer la gripe de alguien mas si usted esta expuesto. La vacuna esta disponible temprano en el otoño y a través del invierno, inclusive temprano en la primavera, siempre que la influenza este presente en la comunidad.

Quien debe obtener la vacuna contra la gripe?

La vacuna de la gripe esta recomendada para todas las personas de mas de 6 meses de edad. Los niños jóvenes, personas de mas de 65 años de edad y aquellos que tienen un sistema inmune débil están en aun riesgo alto de tener una enfermedad mas severa si ellos contraen la gripe, La vacuna de la gripe esta especialmente recomendada para esos con alto riesgo, incluyendo personas que padecen cáncer, con enfermedades crónicas de los pulmones, diabetes o enfermedades del corazón. Aquellos que viven en casas de retiros y mujeres que están en embarazo.

La influenza es una infección seria. La mejor manera de prevenir la influenza es obteniendo la vacuna. Llame a su proveedor de salud ahora!

Ilana Steinhauer, MSN, FNP se une a VIM como coordinador de cuidado Clínico



VIM orgullosamente anuncia que Ilana Steinhauer retorna a VIM como la nueva Coordinadora de Cuidado Clínico. Después de graduarse con honores de la Universidad Wesleyan y de tomar un año libre para viajar por los Estados Unidos y Sur America, Ilana se unio a VIM como la primera practicante en el Otoño del 2006. Durante mas de un año en VIM ella estuvo involucrada con casi cada aspecto de esta operación; su entusiasmo, ideas y compromiso fueron los mejores activos para la clínica. Ilana atribuye su deseo de lograr una carrera como enfermera practicante y su fascinación con aspectos de la educación en salud en esta comunidad, la gran valiosa experiencia que ella tuvo en VIM durante ese tiempo.

Ella asistió a Simmons College donde ella obtuvo un grado en enfermería. Ella continuo sus estudios; en Mayo del 2011, recibió un Master of Science en enfermería y el grado de

Enfermera Practicante de Familia, también gano el premio The Pauline Wheble Tripp por academia y excelencia profesional.

Ella ha practicado por los pasados dos años y medio como Enfermera Practicante de Medicina Interna en una muy concurrida clínica multidisciplinaria, The Medical Group/Harvard Vanguard Associates en Beverly, MA. Ella proveía cuidado intensivo y servicios de cuidado crónico a pacientes con diversas culturas y necesidades medicas. Su responsabilidad incluía valoración, diagnostico, desarrollo e implementación de planes de atención y seguimiento. Ella trabajo en cercana colaboración con médicos, enfermeras practicantes y asistentes de los medicos. Su labor también incluía ayudar en la implementación del nuevo sistema electrónico de records medicos. y proveía el entrenamiento necesario a los colegas proveedores.

Ilana esta casada y es la feliz madre the niños mellizos.

Ella esta muy emocionada de estar retornando a VIM y a los Berkshires.... y en VIM estamos muy entusiasmados de darle la bienvenida nuevamente. Ella va ha iniciar sus responsabilidades como Coordinadora de Cuidado Clínico en Enero del 2014.

Mary Canale, la actual Coordinadora de Cuidado Clínico va ha dejar a VIM en Noviembre 25. Ella ha aceptado una posición con Clean Slate Center, quien esta abriendo una nueva clínica en Pittsfield de abuso de alcohol y sustancias. Nosotros sentimos mucho la partida de Mary, y le deseamos mucha suerte en su nueva oportunidad.

El costo de producir VIM VOCES es garantizado
en parte por donaciones de



El costo de producir VIM VOCES es garantizado
en parte por donaciones de Lee Bank.