

## *La Esquina Medica*

*Por Carol Reife, MD*

### **La verdad acerca de la gripe**

Que es todo el escándalo? Todos hemos escuchado el consejo: "Obtenga la vacuna contra la gripe! Obtenga la vacuna contra la gripe" No es la gripe realmente un mal resfriado? Puede usted adquirir la gripe al aplicarse la vacuna? La respuesta es no y no.....

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 han prevenido con la inmunización proveniente de la vacuna.

**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.. Ocasionalmente las personas están tan enfermas que están confinadas a la cama por muchos días.

**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 iniciar los síntomas, sin embargo algunas personas pueden pasar el virus a otros por largos periodos de tiempo.

**Que es la vacuna contra la gripe y como actúa?** La vacuna de la gripe es echa 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.

**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 nuestra comunidad. Es importante obtener la vacuna cada año porque la vacuna formulada un año puede no ser efectiva contra las cepas de la influenza presentes el siguiente año.

**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!**

# Las Muchas Caras de VIM

## Una entrevista con uno de los médicos de VIM: Stephen M. Wittenberg, MD

Por Catherine Mandel, Editor del boletín de noticias

**P: Podría usted contarle a nuestros lectores acerca de su experiencia?**

**R:** Yo nací en Viena, Austria y viví por dos años. Mi abuelo administraba una fábrica de textiles en las afueras de Praga, Checoslovaquia. El trabajo vino unido a una bella casa señorial donde yo pase mis primeros dos veranos con mi mamá. Mi papá venía a visitarnos. Cuando los Nazis llegaron al poder mi madre y yo retornamos a la casa de los abuelos por el verano, sabiendo muy bien que nosotros nunca regresaríamos de vuelta a nuestro hogar. En el otoño mi papá vino y se unió a nosotros, cargando con una sola maleta.

Después de paradas en Lichtenstein y Londres, nosotros finalmente llegamos a NY cuando yo tenía cuatro años de edad. Yo crecí en Queens donde fui a una escuela pública, pase 4 años en Yale University seguido de otros cuatro años en la escuela de medicina de NYU. Mi internado de medicina y mi residencia fueron de regreso en Yale y después de dos años en el servicio público de salud, yo fui al Hospital para mujeres Brigham para entrenarme en cardiología. Mi primer trabajo fue como instructor de medicina en la escuela de medicina de NYU, pero un amigo me invitó a que lo ayudara a montar la cardiología en SUNY, Búfalo yo no desperdicié la oportunidad. Yo amo a las personas de mi departamento en Búfalo, yo estuve muy involucrado en investigación básica y obtuve una subvención para mi propio laboratorio para el estudio de las células del corazón. Sucedió que se convirtió en -ser importante porque soy un médico del corazón- yo renuncié a mi cátedra asociada que tenía para venir a Springfield donde yo encontré unos buenos socios para la práctica y también la oportunidad de enseñar y a la vez practicar. Cuando el hospital de Springfield se unió

con el Wesson y llego a ser el Baystate medical Center, el segundo más grande hospital en el estado me proveyó a mí y a mi familia una vida muy satisfactoria.

**P: Como conoció a su esposa?**

**R:** Cuando yo era asistente de residente junior en Yale yo no tenía ninguna cita con una chica. Era el verano...entonces yo llame a una antigua novia que estudiaba en Wellesley College en MA. Ella no se encontraba pero le había cedido el apartamento a una estudiante de Mt. Holyoke College que estaba pasando el verano en Boston. Cuando ella se dio cuenta de que yo era un Doctor de medicina Interna en entrenamiento, ella me invitó a una fiesta unos días más tarde. Cuando yo le pregunté que si yo podría invitar a uno o dos amigos para que me acompañaran en el viaje largo, ella dijo que si, siempre y cuando fueran también doctores! Esta rubia alta, Sally, quien había bailado más que todo con mi compañero de cuarto, se me acercó al final de la noche y me preguntó que si la podría llevar a casa. Yo la lleve hasta su apartamento, nosotros hablamos y luego yo la llame para que me acompañara a pasar un fin de semana donde mis padres. Ese fue el comienzo de una maravillosa vida juntos. Nosotros nos casamos y tuvimos dos hijos ( Nosotros ahora también tenemos dos nietos que viven en el sur de California.)

**P: Como vino a los Berkshires y a VIM?**

**R:** Mi esposa y yo estuvimos visitando unos amigos en los Berkshires y nos enamoramos de el área. Al poco tiempo nosotros compramos una casa de verano en Stockbridge. A nosotros nos atrajo toda la cultura, especialmente la música. Mi padre fue un muy dotado pianista y un violonchelista competente. Siempre

hubo música clásica en nuestro fonógrafo. Realmente mi padre estudió en Viena con Arnold Schoenberg y Alban Berg y su ídolo fue Gustav Mahler. Yo tome clases de piano cuando niño, pero no era muy bueno para eso. Yo tenía muy buen oído y podía tocar una pieza de memoria después de luchar intentando un par de veces, pero yo no podía leer las notas bien. Cuando mi padre se enteró, el despidió al profesor y trató de enseñarme el mismo, pero dijo no más y fue el fin de eso. Todavía la música a permanecido como una parte importante en mi vida. Yo tome lesiones de grabación más adelante y chapoteé tocando Telemann, Bach y Mozart. Incluso si no sonaba muy bien, fue muy divertido.

Cuando nuestro amigo el Dr. Matt Mandel nos mostró a VIM y me preguntó si podría hacer un voluntariado en la clínica, realmente toco la fibra de mi sensibilidad. Yo siempre he estado extremadamente consciente de que alrededor de 40 millones de Americanos no tienen seguro de salud y en mi opinión es una gran pena para America. Después de recortar mi trabajo sustancialmente en Springfield, VIM me ofreció una oportunidad de ayudar. Yo visite VIM y estuve muy impresionado con la dedicación y la capacidad de los trabajadores y también con el buen trato a los pacientes. Muchos de los pacientes trabajan muy duro, algunas veces tienen dos trabajos o tienen historias desastrosas; VIM es la única opción para elegir el cuidado médico. Yo amo el factor de que puedo pasar un adecuado tiempo con ellos. Los trato a ellos de la misma manera que un fluido paciente privado sería tratado. Todos nosotros necesitamos ser útiles, yo estoy muy agradecido con VIM por brindarme la 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.