

18 de octubre, 2023

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Triple amenaza en esta temporada respiratoria, tome medidas para proteger su salud ahora.

Centro Sur de Idaho – Las bajas temperaturas de este otoño e invierno suponen una triple amenaza para la región, ya que se espera que aumenten los casos de gripe, VSR y COVID-19. Esto puede ser especialmente riesgoso para los adultos mayores, los bebés y las personas con afecciones médicas preexistentes. El Distrito de Salud Pública del Centro Sur (SCPHD) alienta a los residentes a actuar ahora para proteger su salud y la salud de su comunidad.

"Estas enfermedades son un poco complicadas porque los primeros síntomas suelen ser congestión o secreción nasal, los mismos síntomas que vemos en el resfriado común menos grave o las alergias estacionales", dice Logan Hudson, administrador de la división de SCPHD. "Muchas personas no toman en serio su enfermedad hasta que aparecen otros síntomas y para entonces el virus ya ha tenido la oportunidad de contagiarse".

GRIPE

La influenza (gripe) es un virus respiratorio común que es altamente contagioso. El virus infecta principalmente la nariz y la garganta, pero en personas de alto riesgo puede infectar los pulmones y causar enfermedades graves. La vacunación es particularmente importante para los adultos mayores, los niños menores de dos años, las personas con enfermedades crónicas como diabetes, cáncer o enfermedades cardíacas y las mujeres embarazadas. Se recomiendan las vacunas para personas de seis meses o más cada otoño para ayudar a protegerse contra las variantes más comunes. El departamento de salud, mayoría de las farmacias y los consultorios médicos de la región tienen esta vacuna.

VSR

El virus sincitial respiratorio (VRS) es un virus común que normalmente causa síntomas leves de resfriado en niños y adultos. Los bebés y los adultos mayores pueden tener complicaciones graves a causa del virus y pueden requerir hospitalización. Actualmente hay una vacuna disponible para bebés, niños pequeños, adultos de 60 años o más y mujeres embarazadas. SCPHD ofrece la vacuna RSV para adultos. Hable con su pediatra sobre la vacuna para niños.

COVID-19

Los casos de COVID-19 disminuyeron principalmente en la primavera y principios del verano. El número de casos comenzó a aumentar en todo el país a fines del verano a medida que una nueva variante continúa propagándose por las comunidades. La última vacuna contra la COVID-19 aborda esta cepa y debería ofrecer más protección contra enfermedades graves y la muerte que las dosis anteriores. El distrito de salud ofrece esta vacuna, así como muchas farmacias locales y algunos médicos. Esta vacuna no es gratuita, pero está cubierta por muchos seguros. El distrito de salud espera tener vacuna limitado a bajo costo para adultos sin seguro en las próximas semanas.

Prevención

Muchos virus respiratorios pueden ser contagiosos incluso antes de que comiencen los síntomas, por lo que practicar una buena higiene en todo momento puede ayudar a prevenir la propagación de enfermedades. Incluido:

- Quedarse en casa cuando está enfermo.
- Recibir una vacuna/refuerzo contra los virus estacionales, incluyendo la gripe, VSR, y el COVID-19.
- Lavarse las manos con frecuencia, especialmente después de estornudar, toser, ir al baño, sonarse la nariz y antes de tocarse la cara o comer.
- Cubrirse al toser y estornudar con un pañuelo desechable o al toser con la manga.
- Usar una mascarilla cuando tenga que estar cerca de personas y muestre algún síntoma que pueda ser contagioso.
- Mejorar la salud de su sistema inmunológico con actividad física regular, una dieta saludable, aire fresco todos los días y una cantidad saludable de sueño cada noche.

"Cada otoño tenemos la oportunidad de adelantarnos a las enfermedades y mantener nuestras comunidades saludables", dice Hudson. "Ahora es esa oportunidad. Podemos hacer una gran mella en el contagio de enfermedades con las decisiones que tomemos hoy".