

Público: jóvenes adultos (19-24 años)

CDC: temporada de influenza (gripe) 2012-2013

Cantidad de palabras: 560

No espere - Vacúnese

El estrés por la escuela, el trabajo, sus compañeros de habitación o incluso su vida social puede bajar sus defensas. Pero esto también ocurre con una enfermedad grave prolongada, como a veces sucede con la influenza. La influenza es impredecible y nos puede afectar cuando menos lo esperamos. Si usted o sus amigos contraen influenza, puede ocasionar que falte a clases, al trabajo o mucho peor; tener que acudir a la sala de emergencia, quedar hospitalizado e incluso morir.

Aún si usted es por lo general una persona sana, puede enfermarse de influenza. También puede contagiar el virus a familiares y amigos, incluso antes de manifestar algún síntoma. Tenga en cuenta que si tiene ciertas afecciones de salud de largo plazo como el asma o la diabetes (tipo 1 ó 2), incluso estando bajo control médico, corre mayor riesgo de desarrollar complicaciones por la influenza. Estas complicaciones pueden incluir neumonía y bronquitis y pueden empeorar los problemas de salud crónicos.

Afortunadamente, es fácil protegerse de la influenza. El primer paso es: vacunarse contra la influenza. Se recomienda administrar la vacuna contra la influenza anualmente a todas las personas a partir de los 6 meses de edad en adelante y particularmente a quienes tienen un alto riesgo de sufrir complicaciones por la influenza. Incluso si se vacunó contra la influenza durante la última temporada de influenza, aún necesita recibir una vacuna contra la influenza *esta temporada* ya que la inmunidad que le otorga la vacuna disminuye con el tiempo.

En cuanto al tipo de vacunas, tiene varias opciones de administración y lugares donde recibirlas.

Se ha aprobado el uso de una vacuna inyectable común contra la influenza para personas a partir de los 6 meses de vida en adelante. La vacuna intradérmica contra la influenza, que se administra en la piel en lugar del músculo con una aguja mucho más pequeña, ha sido aprobada para personas de 18 a 64 años. La vacuna en spray nasal ha sido aprobada para su uso en personas sanas que no estén embarazadas de entre 2 a 49 años.

¿Cree que no puede hacer lugar para una actividad tan sencilla como vacunarse dentro de sus horarios? ¡Piénselo de nuevo! Vacunarse contra la influenza es ahora más conveniente que nunca antes. La mayoría de las farmacias y los supermercados cuentan con clínicas sin turno que generalmente atienden rápidamente y tienen horarios convenientes. Si está en la facultad, muchas clínicas universitarias ofrecen a sus estudiantes vacunas contra la influenza a un menor precio o gratis. Pero mientras más tiempo deje pasar, mayor será el riesgo que tendrá de contraer la influenza.

Contrariamente a lo que afirman los mitos urbanos, la vacuna contra la influenza no causa influenza. Algunos síntomas leves similares a los de la influenza pueden indicar que su cuerpo está respondiendo a la vacuna. Si realmente contrae la influenza inmediatamente después de la vacuna, la razón es que pudo haber estado expuesto a la influenza antes de vacunarse o durante el lapso de dos semanas que el cuerpo tarda en desarrollar protección luego de vacunarse. Los síntomas similares a los de la influenza también pueden ser el resultado de enfermedades que no son por influenza pero que tienen síntomas parecidos como el rinovirus (resfriado común) u otros virus y bacterias que tienen los mismos síntomas que la influenza.

Le tomará unos pocos minutos recibir la vacuna inyectable contra la influenza, pero serán tan solo unos minutos; mucho menos tiempo que los días que podría tener que ausentarse de la universidad y/o el trabajo si se enfermara de influenza. Es importante vacunarse de manera temprana para estar totalmente protegido para cuando comiencen los brotes de influenza. Al recibir la protección mediante una vacuna contra la influenza, estará protegiendo a su familia, amigos, compañeros de clases y de trabajo. Y eso es incluso mejor medida que agregarlos como amigos en sus redes sociales de su predilección.

Para más información, visite <http://espanol.cdc.gov/enes/flu/>, <http://espanol.flu.gov>, o llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-4636).

###