

CONNECTIONS

NOTICIAS PARA LOS PARTICIPANTES ~ INVIERNO 2015



¿Es un resfriado o es la gripe?

HA VUELTO LA TEMPORADA de resfríos y gripe, y usted hizo todo lo que pudo para mantener a los gérmenes lejos de su persona. Descansó bien, llevó una dieta saludable y se lavó las manos con frecuencia. Pero de algún modo uno de esos gérmenes molestos se las arregló para escabullirse entre sus defensas. Y no siempre es fácil saber de qué bicho se trata.

¿Por qué es importante saber qué virus? Porque la gripe puede tener complicaciones graves, que hasta pueden poner en peligro la vida. Además, si la gripe que tiene es grave, su médico le puede

recetar medicamentos antivirales que pueden disminuir la gravedad y acortar la duración de la enfermedad. Pero estos antivirales deben tomarse dentro de las 48 horas de los primeros síntomas, por lo cual una detección temprana es muy necesaria.

¿Cómo se puede establecer la diferencia entre estos dos? Para empezar, los síntomas del resfriado con frecuencia aparecen lentamente a lo largo de unos días, mientras que los síntomas de la gripe son repentinos y fuertes. En el interior encontrará más información para establecer la diferencia.

—continúa en la página 8

8 ¿TIENE SUEÑO?
NO CULPE AL PAVO

9 CONVIÉRTASE EN DONANTE
DE ÓRGANOS Y REGALE VIDA

¿Es un resfriado o es la gripe?

—continuación de la página 7

Dónde siente las molestias	Resfrío	Gripe
Cabeza	La fiebre alta y los dolores de cabeza son poco frecuentes.	La fiebre es muy común y puede ser alta (101 grados o más). El dolor de cabeza también es común.
Nariz	Nariz tupida o con goteo es frecuente.	Nariz tupida es menos frecuente.
Garganta	El dolor o la picazón de la garganta son frecuentes.	Puede haber dolor de garganta, aunque es menos frecuente.
Pecho	Las molestias son leves a moderadas. La tos seca es frecuente.	Las molestias en el pecho son frecuentes y pueden ser graves. Podría tener tos seca.
Nivel de Energía	Cansado pero no extremadamente exhausto.	El cansancio extremo es frecuente, especialmente al comienzo de la enfermedad. La fatiga y la debilidad pueden durar semanas después de que los demás síntomas hayan desaparecido.
Dolores y Malestar General	Dolores leves; los problemas se centran más en la cabeza y la garganta que en el resto del cuerpo.	Dolores típicos e intensos con frecuencia. Es posible que tenga dolores musculares, escalofríos y sudoración. Es común sentirse como si “hubiera sido atropellado por un camión”.
¿Son graves las Complicaciones?	Generalmente no, pero podrían incluir infecciones del oído medio o de los senos nasales, o asma.	Pueden poner en peligro la vida e incluir neumonía, bronquitis, u otras infecciones y la hospitalización.



NO SE LO PASE A LOS DEMÁS. Para no propagar los gérmenes, cúbrase con el codo o con un pañuelo de papel al toser y lávese las manos con frecuencia.

Y si pasa que usted tiene la gripe, recuerde que la mejor forma de evitarla en primer lugar es con la vacuna anual.

FUENTES: AMERICAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIANS; AMERICAN LUNG ASSOCIATION; CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION; NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH



¿Tiene sueño? No es el pavo

ES HABITUAL QUE EN ESTAS FIESTAS: después de la gran comida, se va directo al sillón para tomar una siesta. Si bien es cierto el triptófano, un aminoácido que se encuentra en el pavo, con frecuencia se considera culpable del atontamiento que viene después de la cena, es probable que no lo sea.

En el cerebro, el triptófano se convierte en serotonina, lo que podría causar somnolencia. Pero el pavo contiene muchos aminoácidos y todos ellos compiten para llegar al cerebro.

Como resultado, no es mucho el triptófano que llega hasta ahí.

El estómago lleno es la causa más probable de la gran somnolencia después de una cena familiar. Para ayudar a digerir toda esa comida, la sangre se redirecciona desde el resto del cuerpo, incluido el cerebro, hacia el estómago. Esa puede ser la causa de que se sienta más lento y cansado.

FUENTE: AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH

Done para la vida

A HORA MISMO casi 20,000 Californianos están a la espera de un trasplante de órgano. Un donante de órganos y tejidos puede salvar o mejorar la vida de hasta 50 personas. Muchas religiones apoyan la donación de órganos como un acto generoso de caridad.

A continuación otros datos:

- Los donantes pueden tener cualquier edad y cualquier tipo de historial clínico. La condición médica al momento de morir determina lo que puede donarse.
- No hay costos para la familia ni para el patrimonio del donante.
- Los órganos donados restauran la vida. Los tejidos pueden reemplazar huesos, tendones y ligamentos. Las córneas devuelven la vista. Los injertos de piel ayudan a sanar a pacientes con quemaduras.

Inscríbase para ser donante en www.donevida.california.org. Su información personal se mantendrá protegida y confidencial. Para más información, llame al 1-866-797-2366.

Si decide ser donante, no olvide decírselo a sus familiares y amigos.

California
Transplant
Donor
Network



Equipo de carreras de barco dragón de On Lok 2014

Para más información sobre cómo ON LOK LIFEWAYS le puede ayudar a usted o a uno de sus seres queridos, llame al 1-888-886-6565 o visite nuestro sitio web en www.onlok.org.

Esta información proviene de una gran variedad de expertos. Si tiene preguntas sobre su propia salud, comuníquese con su médico. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones. ♦ Si no quiere recibir este boletín, llame al 408-800-9984.

DÓNDE ENCONTRARNOS

Oficina administrativa
1333 Bush St., San Francisco

Centros en San Francisco
225 30th St.
1333 Bush St.
3575 Geary Blvd.
1441 Powell St.

Centros Bahía Este
159 Washington Blvd., Fremont
3683 Peralta Blvd., Fremont

Centros Bahía Sur
130 N. Jackson Ave., San Jose
299 Stockton Ave., San Jose

Inscripción
1-888-886-6565

Para personas con problemas de audición
TTY: 415-292-8898

Correo electrónico: info@onlok.org
Sitio web: www.onlok.org