



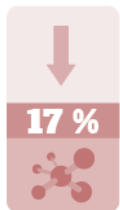
Viva Bien, Trabaje Bien

Noviembre de 2020

Proporcionado por la Unidad de Salud y Bienestar de IKON Group

Aquí está de nuevo: la temporada de gripe

La llegada de los meses del otoño y del invierno señala muchas cosas, entre ellas, la temporada de gripe. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), la actividad de la gripe tiene su pico entre diciembre y febrero. Es probable que tanto el virus de la gripe como el virus que causa la COVID-19 se propaguen este otoño e invierno.



Desde la primavera de 2019 hasta la primavera de 2020, los casos de gripe en los EE. UU. disminuyeron un 17 %. Los expertos atribuyen esta caída a las medidas de seguridad por la COVID-19.

Fuente: CDC

Muchos síntomas del resfriado común, la gripe y la COVID-19 son similares, por lo tanto, aprenda cómo diferenciarlos en la página siguiente.

Prevención de la gripe

La vacuna contra la gripe es la mejor forma de prevenir la enfermedad, y es más importante que nunca este año. Actualmente, los CDC recomiendan que todos los mayores de 6 meses de edad se pongan la vacuna anual contra la gripe.

Además de vacunarse, hay otras maneras que pueden ayudarle a protegerse durante esta temporada de gripe. Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas y quédese en casa cuando esté enfermo. Es fundamental mantener una buena higiene, cubrirse al toser y estornudar, y lavarse las manos.

Las medidas de seguridad tuvieron un impacto positivo en los casos de gripe a principios de este año, y seguirán siendo cruciales a medida que nos adentremos en la temporada de gripe.

Vacúnese contra la gripe

Si no está seguro sobre si vacunarse contra la gripe, estas son algunas razones por las que es especialmente importante ahora en medio de la pandemia:

- **Reduce el riesgo de contraer ambos virus al mismo tiempo:** combatir las infecciones por gripe y COVID-19 de forma simultánea podría ser mucho peor que combatir solamente una de ellas. Nadie sabe lo que pasará hasta que sucede, y luego ya es tarde.
- **Elimina la confusión entre los síntomas de la gripe y los de la COVID-19:** tendrá menos probabilidades de tener síntomas de gripe como fiebre, tos y dolores corporales. Los síntomas gripales podrían confundirse con los de la COVID-19.
- **Reduce la presión que soporta el sistema médico:** tanto la gripe como la COVID-19 son enfermedades respiratorias, por lo que dependen de algunos de los mismos equipos hospitalarios de supervivencia.

Si le preocupa mantenerse sano esta temporada de gripe, contacte con su médico.





Cazuela de verduras de otoño

Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- 1 berenjena mediana
- 4 tomates
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

Preparación

- 1) Retire la piel de la berenjena. Corte la berenjena en cubos.
- 2) Corte los tomates en trozos pequeños.
- 3) Corte el pimiento verde por la mitad. Retire las semillas y córtelo en trozos pequeños.
- 4) Pique la cebolla en trozos pequeños.
- 5) Pique el ajo en trozos diminutos.
- 6) Cocine los primeros ocho ingredientes en una sartén grande hasta que estén tiernos.
- 7) Cubra con queso parmesano y sirva.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	86
Grasas totales	6 g
Proteínas	2 g
Sodio	313 mg
Carbohidratos	8 g
Fibra alimentaria	3 g
Grasas saturadas	1 g
Azúcar total	5 g

Fuente: Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA)

COVID-19 frente a gripe frente a resfriado: ¿qué es?

Como era de esperar, cada tos, estornudo o cosquilleo en la garganta durante la pandemia puede causarle preocupación. Muchos síntomas del resfriado común, la gripe y la COVID-19 son similares, lo que dificulta la diferenciación entre ellos. Cada uno de estos virus causa diferentes enfermedades, lo que significa que *hay* diferentes síntomas.

- **COVID-19:** los tres síntomas más frecuentes que debe tener en cuenta son fiebre, tos seca y falta de aire. Consulte la gráfica a continuación para conocer los síntomas adicionales.
- **Gripe:** si se siente bien un día y mal el siguiente, puede ser gripe. Los síntomas comunes incluyen tos, fatiga, fiebre o escalofríos, dolores de cabeza, dolores corporales, secreción o congestión nasal, dolor de garganta, vómitos y diarrea.
- **Resfriado común:** lo más importante a tener en cuenta es que un resfriado no le provocará fiebre. Por lo general, los síntomas del resfriado común aparecen de forma gradual y podrían empezar con dolor de garganta o irritación de los senos nasales.

Una diferencia clave entre las enfermedades es un síntoma de COVID-19: la falta de aire/dificultad para respirar. Si le preocupan sus síntomas, llame a su médico. La única manera de confirmar su enfermedad es hacerse la prueba.

¿Es COVID-19?

Las personas con COVID-19 han experimentado una amplia variedad de síntomas leves a intensos/graves, que aparecen de 2 a 14 días después de la exposición, incluidos los siguientes:



Mes Nacional de la Diabetes

La diabetes afecta a más de 30 millones de estadounidenses, y esa cifra crece todos los días. Si bien la diabetes tipo 1 no puede prevenirse, usted puede tomar medidas para prevenir la diabetes tipo 2, que es el tipo más común.

- **Coma de manera saludable.** Consuma suficiente fibra y granos integrales, y comprenda cómo los alimentos que consume afectan su glucosa en sangre.
- **Póngase en movimiento.** Intente realizar al menos 30 minutos de ejercicio a diario e intente incorporar ejercicios aeróbicos y entrenamiento de resistencia.
- **Pierda el peso de más y evite recuperarlo.** Si tiene sobrepeso u obesidad, el control del peso puede ser una parte importante de la prevención de la diabetes.

Uno de cada tres adultos estadounidenses está en riesgo de padecer diabetes tipo 2, pero casi el 85 % no sabe que la tiene. Tome el control ahora durante el Mes Estadounidense de la Diabetes y consulte a su médico para que le haga un análisis de azúcar en sangre.