

# Aviso de Salud

## Qué hacer para combatir la gripe y el COVID-19

(NAPS)—Es posible que no lo sepas, pero es probable que tengas al menos un factor de riesgo que podría hacerte vulnerable a complicaciones graves que derivan de la gripe, el COVID-19 u otras enfermedades peligrosas. Condiciones como la diabetes, la hipertensión, las enfermedades del corazón y las enfermedades pulmonares como el asma y la EPOC se consideran de alto riesgo. Otros factores comunes incluyen el sobrepeso, la obesidad, el embarazo e incluso la edad. El tener y ser mayor de 50 años puede significar que estas a mayor riesgo.

La buena noticia es que puedes protegerte a ti mismo y a tus seres queridos.

La mala noticia es que mucha gente no está haciendo todo lo que debe. Los médicos afirman que este otoño las tasas de vacunación han sido inferiores a las óptimas.

### ¿Qué se puede hacer?

La mejor noticia es que, aunque los tratamientos no reemplazan ni son un sustituto de las vacunas, existen varios tratamientos antivirales aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA, por sus siglas en inglés) para personas con alto riesgo de enfermedad gravemente por el COVID-19 y la gripe.

Los antivirales actúan impidiendo que los virus que causan infecciones como la gripe y el COVID-19 se repliquen y se propaguen por el cuerpo. Como resultado, pueden ayudar a limitar los síntomas graves y reducir el riesgo de hospitalización y muerte en personas de alto riesgo. Los ensayos clínicos han demostrado que los antivirales orales para la gripe pueden reducir el riesgo de hospitalización en un 60 % y un estudio de Yale comprobó que el antiviral Paxlovid, que se usa para tratar al COVID-19, redujo el riesgo de hospitalización hasta en un 89 % en personas de alto riesgo.

Los tratamientos antivirales para el COVID-19 y la gripe pueden adquirirse con la receta de un proveedor de atención médica o, en muchos casos, de un farmacéutico con licencia estatal. Estos medicamentos son más eficaces cuando se comienzan lo antes posible después de contraer la infección: dentro de los primeros 5 días de inicio de los síntomas de COVID-19 y dentro de los 2 primeros días de tener gripe.

Aunque estos medicamentos son altamente efectivos, estos tratamientos no se utilizan con la frecuencia que deberían por varias razones:

- **Falta de concientización:** Grietas en el conocimiento tanto de los pacientes como de los proveedores.
- **Obstáculos financieros:** Posibles costos adicionales como posibles aumentos de gastos de bolsillo, después de la finalización de programas gubernamentales.
- **Cuestiones de equidad:** Sobre todo en las comunidades desatendidas.



**Si contraes el COVID-19 o gripe, mientras más rápido recibas el tratamiento adecuado, mayores serán tus posibilidades de una recuperación completa.**

Los pacientes negros tienen un 35,8 % menos de probabilidades de recibir un antiviral que los blancos, según los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health, NIH).

- **La brecha digital:** Limita el acceso a la telemedicina en zonas rurales o de bajos ingresos.

- **Conceptos erróneos:** Malentendidos sobre la efectividad de los antivirales, que retrasan el tratamiento.

### ¿Cómo ayudarte a ti mismo?

No dudes en actuar. Si tienes síntomas de COVID-19 o gripe, hazte una prueba y busca tratamiento. Estos medicamentos son más efectivos cuando se inician lo antes posible después de la infección: dentro de los primeros 5 días a partir de los primeros síntomas de COVID-19 y dentro de los 2 primeros días, en el caso de la gripe.

En cuanto al costo y cobertura, existen programas de asistencia al paciente, programas de copago y otros planes para garantizar que los tratamientos contra el COVID-19 estén disponibles sin costo o a bajo costo para la mayoría de las personas.

Además, los CDC indican que puedes evitar contraer o propagar los virus si, además de vacunarte, cumples las siguientes pautas:

- Evita el contacto cercano con personas enfermas.
- Mantén limpias las superficies que se tocan con frecuencia.
- Cubre tu nariz y boca con un pañuelo al toser o estornudar y deséchalo después de usarlo.
- Usa una mascarilla.
- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no hay agua y jabón disponibles, usa un desinfectante a base de alcohol
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca ya que los gérmenes se propagan de esta manera.

\* Mejora la calidad del aire en tu hogar introduciendo aire fresco del exterior, purificando el aire interior o reuniéndote al aire libre. Un aire más limpio puede reducir el riesgo de exposición al virus.

### Más información

Consulta más información en [cveep.org/treatments](https://www.cdc.gov/cveep/).