

Choices

EDICIÓN 2 | 2022 WWW.BLOODLESSMED.ORG

 ENGLEWOOD
HEALTH

El Instituto para el Manejo
Apropiado de Sangre y la
Medicina y Cirugía sin Sangre

*¡El Instituto para el Manejo
Apropiado de Sangre le da la
Bienvenida a Nuestro Equipo a
**MANESHA LANKACHANDRA, MD, Y
JAY REIDLER, MD!***

**SEIS HORAS DE CIRUGÍA SIN
TRANSFUSIONES DE SANGRE**
PÁGINA 4

**ANEMIA: UN PROBLEMA DE SALUD
COMÚN EN MUJERES**
PÁGINA 5

**TRANSFIRIÉNDOSE PARA CUIDADO
MÉDICO SIN EL USO DE SANGRE**
PÁGINA 6



Por Srikant Kondapaneni, MD, neumólogo y médico de medicina del sueño

Despidiéndose de la Apnea del Sueño, ¡POR FIN!

No deje que la apnea del sueño le robe sus horas de sueño.

La apnea del sueño es una perturbación de la respiración que ocurre durante el sueño. Cuando usted duerme, todos sus músculos se relajan. Esto incluye los músculos del área de su garganta y el cuello. Si se relajan demasiado, obstruyen sus vías respiratorias. Cuando esto se confirma, se diagnostica apnea del sueño.

Apnea del Sueño: Causa y Efecto

La apnea del sueño puede afectar a cualquiera. Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo. También es más común en hombres que en mujeres. Sin embargo, después de la menopausia, el riesgo de las mujeres de padecer apnea del sueño es aproximadamente el mismo que el de los hombres.

La apnea del sueño reduce el flujo de aire y los niveles de oxígeno de su cuerpo. En cuanto su cerebro siente esta reducción, se despierta. Entonces estimula los músculos de su cuello para que respiren otra vez.

Si esto pasa frecuentemente, usted no obtiene un sueño de buena calidad y se despertará cansado y desgastado. Las personas con apnea del sueño tienen más probabilidades de roncar, despertarse varias veces a orinar o despertarse con un dolor de cabeza; cualquiera de estos también puede indicar un sueño de mala calidad.

Estos no son los únicos problemas que puede causar la apnea del sueño. Con el tiempo, la apnea del sueño puede incrementar su presión arterial y glucosa en la sangre. Incluso también puede aumentar su riesgo de derrame cerebral.

Detectar y Corregir la Apnea del Sueño

Se requiere un examen simple para diagnosticar la apnea del sueño, el cual puede ser solicitado por su proveedor de atención primaria. Se conoce como estudio del sueño y es justo como suena. Mientras usted duerme, unos monitores graban su respiración, etapas del sueño y más. Dependiendo de sus síntomas, el estudio del sueño puede realizarse en Englewood Health o en su hogar.

Contrario a muchas enfermedades, la apnea del sueño es un problema físico que no responde a medicamentos. Requiere tratamiento físico que ayuda a mantener sus vías respiratorias abiertas. Los tratamientos incluyen:

- **Presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP por sus siglas en inglés).** Con CPAP, usted utiliza una máscara que envía flujo de aire constante a su nariz y boca para mantener las vías respiratorias abiertas mientras usted duerme.
- **Un aparato dental que mueve su quijada inferior hacia adelante.** Al hacer esto, el aparato abre sus vías respiratorias.
- **Un dispositivo especial implantado en su pecho.** Los electrodos conectan el dispositivo a los músculos de su garganta. Estos electrodos estimulan los músculos que mantienen sus vías respiratorias abiertas.

Con el tratamiento adecuado, usted puede evitar que la apnea del sueño le robe su energía y salud en general. Las complicaciones, incluyendo presión arterial alta y niveles de glucosa altos, pueden mejorar y disminuir su riesgo de problemas médicos en el futuro.

Visite www.bloodlessmed.org para aprender más acerca del Instituto para el Manejo apropiado de Sangre. Para una remisión con un médico para el manejo apropiado de sangre llame al 888-766-2566.

OBTENGA EL AJUSTE CORRECTO.

Si su máquina de CPAP no es cómoda, hable con su profesional médico acerca de sus opciones.

Frecuentemente, usted puede cambiarla por un tamaño o estilo diferente, o se puede ajustar su máscara o la cantidad de presión de aire que fluye a través de su dispositivo.

Un Sanador en Casa

El cirujano de columna ortopédico pediátrico y de adultos, Jay S. Reidler, MD, MPH, trae años de entrenamiento especializado y un gran interés en la medicina y cirugía sin el uso de sangre para el hospital de su ciudad natal que significa tanto para él.



Jay S. Reidler, MD

En Englewood, el nativo de New Jersey, Dr. Reidler y su familia tienen un largo historial con Englewood Health.

“Mi familia ha usado los servicios de Englewood Health toda la vida y el hospital le salvó la vida a mi abuelo hace algunos años”, el Dr. Reidler dice. “Englewood Health ha sido parte importante de nuestras vidas. En parte por eso quise regresar y servir a las personas localmente y también a la población a nivel mundial que viene aquí por las habilidades únicas que

tenemos, incluyendo nuestra experiencia en medicina y cirugía con el uso apropiado de sangre”.

El Dr. Reidler se unió al Instituto para el Manejo Apropriado de Sangre el otoño pasado después de que el graduado de Harvard Medical School y Harvard T.H. Chan School of Public Health completara la última de sus tres especializaciones de cirugía de columna. Él trata el rango completo de trastornos de la columna comunes y complejos en adultos y en niños y considera el tratamiento como un proceso de decisión compartida con sus pacientes. Cuando es posible, el Dr. Reidler empieza recetando tratamientos que no son quirúrgicos, antes de considerar la cirugía.

Cuidados Avanzados Cuando el Uso de Sangre No Es una Opción

El Dr. Reidler utiliza una variedad de tecnología y técnicas de vanguardia para realizar cirugía mínimamente invasiva; navegación por computadora, fusión intersomática lumbar lateral y microdissectomía tubular son sólo tres ejemplos. Eso tiene una gran ventaja para pacientes que quieren un procedimiento sin el uso de sangre.

“Los diferentes programas en los que entrené y practiqué vieron muchos pacientes que no querían transfusiones de sangre y eso me hizo pensar diferente acerca de cómo manejar la cirugía”, el Dr. Reidler dice. “Parte de mi motivación para aprender cirugía mínimamente invasiva es para aprender técnicas que minimizan la pérdida de sangre. De esta forma puedo ayudar a la comunidad de uso apropiado de sangre”.

El objetivo del Dr. Reidler es ayudar a que pacientes para quienes las transfusiones de sangre no son una opción vuelvan a hacer lo que aman sin tener un trastorno de la columna que los detenga.

Visite www.bloodlessmed.org para aprender más acerca del Instituto para el Manejo Apropriado de Sangre. Para una remisión con un médico para el manejo apropiado de sangre llame al 888-766-2566.



¡QUÉ VIVA EL ROCK!

La medicina mantiene al Dr. Reidler ocupado, pero el ritmo de su vida no se detiene fuera de su consultorio o quirófano. El esposo y padre de cuatro hijos disfruta pasar tiempo con su esposa y sus hijos; además de que escalar rocas bajo techo es una actividad familiar favorita, también está involucrado con la comunidad judía local y toca música con un antiguo amigo.

“Soy baterista y recientemente comenzamos un grupo musical en nuestra cochera con un compañero con el que solía tocar en la escuela”, el Dr. Reidler dice. “Tocamos muchos géneros, incluyendo rock clásico, blues y música judía”.

Podando un Problema

Para la amante de las plantas, Angela Huggins, la cirugía para remover un tumor abdominal puso fin a años de molestias y trajo consigo un nuevo capítulo sin dolor.



Steven Brower, MD

Angela, una asistente administrativa de 56 años de Newark, New Jersey, es apasionada de las plantas por su variedad, complejidad; además, ella dice que le ayudan a entender mejor a su Creador. Las plantas son resilientes como Angela, quien vivió con molestia abdominal por cuatro años. Una noche, en noviembre de 2020, todo cambió.

“Estaba durmiendo y sentí que algo dentro de mí se reventó”, Angela dice. “No fue doloroso, pero me despertó. En pocas horas, supe que algo estaba mal”.

Durante los siguientes días, Angela visitó diferentes médicos y se enteró que tenía una masa abdominal y que necesitaría cirugía. Su Comité de Enlace Hospitalario le recomendó buscar atención médica en el Instituto para el Manejo Apropriado de Sangre y la Medicina y Cirugía sin Sangre en Englewood Health. Allí se logró entender la historia completa de su caso, incluyendo el origen del tumor y cómo tratarlo.

Preparándose para Un Procedimiento Complejo

Angela visitó a Steven Brower, MD, Director Médico de Lefcourt Family Cancer Treatment and Wellness Center y Jefe de Oncología Quirúrgica y Cirugía Hepatobiliar en Englewood Health.

“Angela tenía una masa quística compleja en la punta de su páncreas y estaba invadiendo muchas otras estructuras, incluyendo el riñón, hígado y colon”, el Dr. Brower dice. “Era claro que debíamos

remover la masa. La patología final reveló que el tumor era lo que llamamos una malignidad in situ, o cáncer premaligno”.

Como las transfusiones sanguíneas no eran una opción para Angela, el Dr. Brower sabía que era crucial optimizar sus niveles de hemoglobina antes de la cirugía. Él trabajó con un hematólogo para hacer justamente eso utilizando medicamentos, infusiones intravenosas de hierro e inyecciones que estimulan la producción de glóbulos rojos. La optimización de hemoglobina y una cirugía cardíaca inesperada retrasaron el procedimiento abdominal de Angela por algunas semanas, pero esto no le molestó.

“Me hizo sentir cómoda que el equipo estuviera dispuesto a esperar no solo para operar sin el uso de sangre, sino también para que alcanzara un conteo de glóbulos más alto”, Angela dice. “Tuve confianza en el equipo desde el principio”.

La Molestia Desaparece

El 5 de enero de 2021, Angela se sometió a una cirugía que, de acuerdo con el Dr. Brower, fue una de las más complejas. Durante las seis horas de operación, removió el tumor y porciones de varios órganos afectados por éste y reconstruyó el diafragma izquierdo; todo esto sin una transfusión sanguínea. Más de un año después, Angela está bien y el tumor no ha regresado.

“Me siento muy bien”, Angela dice. “El dolor que solía sentir a causa del tumor se ha ido completamente”.

Visite www.bloodlessmed.org para aprender más acerca del Instituto para el Manejo Apropriado de Sangre. Para una remisión con un médico para el manejo apropiado de sangre llame al 888-766-2566.

“CONOZCA SU CUERPO. SI USTED ESTÁ CONSCIENTE DE SU CUERPO, ÉSTE LO GUIARÁ EN LA DIRECCIÓN CORRECTA”.

—Angela Huggins, quien se sometió a un procedimiento complejo para remover un tumor abdominal premaligno en el 2021

La Anemia como un

Problema de Salud de la Mujer

La anemia es una condición común; en su mayoría afecta a mujeres y se caracteriza por tener un número bajo de glóbulos rojos.



Por Alicia Skarimbas, MD
Doctora de Medicina Familiar

Medimos los niveles de hemoglobina para diagnosticar la anemia. La hemoglobina de una mujer puede ser de 12–16 g/dL, mientras que la de un hombre, típicamente es de 14–18 g/dL. ¿Por qué es

algo que afecta principalmente a mujeres? Porque las mujeres pierden alrededor de 70 mililitros (alrededor de un tercio de taza) de sangre cada mes durante su periodo menstrual y esa pérdida de sangre repetitiva se acumula con el tiempo.

Tener niveles de hemoglobina bajos significa que usted tiene menos glóbulos rojos. La función de los glóbulos rojos es portar oxígeno, y los glóbulos rojos distribuyen este oxígeno mientras circula desde su cerebro hasta la punta de los dedos de sus pies. Menos glóbulos rojos significan menos oxígeno, y cada célula de su cuerpo necesita un suministro continuo de oxígeno.

Niveles bajos de hemoglobina resultan en menor distribución de oxígeno, pero ¿cómo se siente esto? La queja principal entre las personas con anemia es fatiga, lo que las mujeres con frecuencia adjudican a tener un estilo de vida ocupado, trabajar tiempo completo y cuidar de niños pequeños, por ejemplo. Pueden notar que se quedan sin aliento más rápido mientras se ejercitan o suben las escaleras. Pueden notar que su cerebro no se siente tan ágil o que no pueden dormir bien. (¡Recuerde lo importante que es el oxígeno para su cerebro!) Pero con el tiempo, muchas

mujeres solo aceptan esto como un estado de energía baja y asumen que es “algo normal”.

En realidad, esto no es normal.

Las mujeres modernas tienen más anemia que sus antepasados. Un factor que no se considera puede ser que nuestros ancestros antes de la industrialización iniciaban sus periodos menstruales más tarde, tenían muchos más embarazos y el tiempo de lactancia era más largo. Todos estos factores resultan en menos periodos, lo que significa menos pérdida de sangre.

Si usted alguna vez se ha mordido la lengua y ha probado la sangre, usted puede haber notado que tiene sabor a hierro. Esto es porque los glóbulos rojos están llenos de hierro. Sin este ingrediente tan importante, el cuerpo no tiene el mineral crucial que requiere para producir más glóbulos rojos para reemplazar los que se pierden cada mes durante la menstruación. Incluso si usted está comiendo una dieta rica en hierro, llena de carne, espinacas y legumbres, puede que no sea suficiente.

Tomar un suplemento de hierro puede incrementar el nivel de su cuerpo y corregir la anemia con el tiempo. Con un nivel de hemoglobina de 13 g/dL, la mayoría de las mujeres se sentirán más fuertes y tendrán más energía y vitalidad. No debemos aceptar los niveles bajos de hemoglobina en mujeres como “algo que es así porque tienen periodos”. Como doctora familiar, busco detectar la anemia durante el chequeo anual y trabajar para corregirla.

Los suplementos de hierro están disponibles sin receta médica, aunque sus etiquetas pueden ser confusas. Tomar un suplemento de 65 mg de “hierro

elemental” sin receta médica es el equivalente a una dosis de 325 mg con receta médica. Es un mineral fuerte para que lo absorba el estómago, así que tomarlo cada dos días es suficiente y produce menos efectos secundarios. También recomendamos tomar hierro con una dosis de vitamina C, la cual ayuda con la absorción. Tres meses de hierro por lo general cura la anemia y las mujeres se sienten mucho mejor. Para pacientes que tiene niveles muy bajos, frecuentemente los programo para que reciban hierro en una infusión intravenosa. Hay muchas razones posibles por las cuales una persona puede ser anémica, así que usted puede tomar esta oportunidad para discutir esto con su profesional médico.

Las mujeres cargan con la responsabilidad de reemplazar a toda la raza humana cada generación. Necesitamos apoyarlas con una buena salud y corregir la anemia cuando se encuentre.

Visite www.bloodlessmed.org para aprender más acerca del Instituto para el Manejo Apropriado de Sangre. Para una remisión con un médico para el manejo apropiado de sangre llame al 888-766-2566.





Tomar el tiempo para viajar al Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre y la Medicina y Cirugía sin Sangre en Englewood Health puede haber salvado la vida de Miguel Servellon.

Un Viaje SALVAVIDAS

Miguel empezó a experimentar sangrado gastrointestinal a inicios de 2021. Cuando la pérdida de sangre se volvió tan intensa que Miguel se desmayó, los paramédicos llevaron al hombre de 76 años a un hospital de Long Island cerca de su hogar. Los análisis de sangre mostraron que los niveles de hemoglobina de Miguel habían bajado a 5.1 g/dL; significativamente por debajo de los niveles de hemoglobina típicos de 14 g/dL.

“Los doctores me decían si no me ponían la sangre me iba morir entre una media hora”, Miguel dice. “Llego al colmo de que le hablaban a mi familia diciéndole que si todavía querían verme con vida que fueran inmediatamente al hospital porque en pocos minutos yo iba estar muerto”.

A pesar del pronóstico, él rehusó la transfusión. En lugar de someterse a la transfusión, la familia de Miguel quiso transferirlo al hospital que sabían que podían tratarlo y respetar sus deseos de cuidado sin el uso de sangre. Llevaron a Miguel al Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre en Englewood Health.

Estabilización, Luego Problemas

Una vez en Englewood Health y ya estable, Miguel fue diagnosticado con anemia severa debido a pérdida de sangre por diverticulosis. Después de que Miguel fuera dado de alta del hospital local, su hija y sobrina hicieron el viaje redondo de 150 millas de Long Island a Englewood para que obtuviera el cuidado médico de seguimiento que necesitaba, como infusiones de hierro, para tratar su anemia. Sin embargo, cinco meses más tarde, Miguel tuvo otro sangrado gastrointestinal severo. Después de otro

viaje al hospital local, Miguel regresó a Englewood Health para cuidado con el uso apropiado de sangre.

“Cuando sucede un sangrado del tracto gastrointestinal, puede volverse mortal muy rápidamente”, dice Anna Serur, MD, jefe de cirugía de colon y recto en Englewood Health. “Cuando hay tanta pérdida de sangre tan rápido, puede causar un ataque al corazón o un derrame cerebral”.

Originalmente, Miguel rechazó la cirugía, pero esta vez no tuvo otra opción. Afortunadamente, la Dra. Serur pudo localizar dónde estaba ubicado el sangrado.

“Esto me dio una oportunidad de remover solo un segmento del colon, en lugar de remover el colon completo”, la Dra. Serur dice. “La cirugía fue mínimamente invasiva y Miguel ya estaba en casa al día siguiente. Lo más importante fue que nuestras técnicas de medicina con el uso apropiado de sangre evitaron que Miguel necesitara una transfusión de sangre y que pudimos hacer la cirugía sin poner en peligro su bienestar”.

Miguel se ha recuperado completamente de la cirugía sin complicaciones y ha regresado a disfrutar de su vida, su familia y sus comidas favoritas.

“Estoy contentísimo y agradecido con la doctor por su trabajo y a ustedes en el Departamento No Sangre que me ayudaron a todo momento”, Miguel dice.

Visite www.bloodlessmed.org para aprender más acerca del Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre. Para una remisión con un médico para el manejo apropiado de sangre llame al 888-766-2566.



Cuando le duelan las manos, Manesha Lankachandra, MD, está aquí para sanarle.



Sus Manos Están en *Buenas Manos*

Originalmente de Prairie Village, Kansas, la Dra. Lankachandra se unió a Englewood Health en el 2019. Es cirujana ortopédica que se especializa en cirugía de manos y le motiva el cuidado de pacientes.

“Con el tratamiento adecuado, los pacientes pueden superar los problemas que afectan su habilidad de funcionar y volver a disfrutar la vida”, la Dra. Lankachandra dice. “Es un privilegio atender a alguien y verlos mejorar. Eso me motiva a trabajar todos los días”.

Encaminándose a Usted

La Dra. Lankachandra estudió medicina en la University of Kansas School of Medicine. Después hizo una residencia en cirugía ortopédica en la University of Missouri–Kansas City School of Medicine antes de completar una especialización de hombro y codo en MedStar Union Memorial Hospital en Baltimore, Maryland. Finalmente, hizo una especialización enfocada en manos en la University of California–San Francisco School of Medicine.

Incluso después de todo este entrenamiento, la medicina con el uso apropiado de sangre no estaba en el radar de la Dra. Lankachandra hasta que recibió una llamada del Instituto para el Manejo Apropriado de Medicina y Cirugía sin Sangre en Englewood Health. A la Dra. Lankachandra le gustó lo que aprendió acerca del programa y la atención que brinda su equipo.

Ahora no se imagina estar en ningún otro lugar. En Englewood Health, la Dra. Lankachandra ofrece atención para una variedad de problemas

de la mano. Desde síndrome del túnel carpiano hasta dedo en gatillo y quistes ganglionares, la Dra. Lankachandra trata todos estos problemas. Y aunque es cirujana, ella sabe que la cirugía no es siempre la solución para todos y recomienda cualquier tratamiento que tenga mayores probabilidades de brindar alivio y ayudar a los pacientes a recobrar la fuerza y la destreza.

Feliz de Estar en Casa

Como nativa de Kansas, a la Dra. Lankachandra le encanta el área de New York. Ella obtuvo una probadita del área cuando estuvo en Barnard College como estudiante universitaria. Volver es como regresar a casa y se siente entusiasmada de ayudar a los pacientes.

“Mi trabajo es diagnosticar, educar y tratar pacientes”, la Dra. Lankachandra dice. “Quiero darles la información que ellos necesitan para tomar la mejor decisión para su situación y el Instituto para el Manejo Apropriado de Sangre tiene ese mismo compromiso de autonomía del paciente”.

Cuando no está atendiendo pacientes en el Instituto para el Manejo Apropriado de Sangre, la Dra. Lankachandra disfruta visitar a su hermana que vive cerca. Ella también disfruta las excursiones, cocinar y pasar tiempo en Central Park.

Visite www.bloodlessmed.org para aprender más acerca del Instituto para el Manejo Apropriado de Sangre. Para una remisión con un médico para el manejo apropiado de sangre llame al 888-766-2566.

“LA CIRUGÍA DE MANO ES UN CAMPO EMOCIONANTE. SE PUEDE BRINDAR UN GRAN BENEFICIO A LAS PERSONAS EN UN CORTO PERIODO DE TIEMPO. CON ALGUNOS PROCEDIMIENTOS, ¡LOS PACIENTES REGRESAN A SUS ACTIVIDADES FAVORITAS EN DÍAS O SEMANAS!”.

—Manesha Lankachandra, MD, cirujana ortopédica en el Instituto para el Manejo Apropriado de Sangre



ENGLEWOOD HEALTH

Instituto para el Manejo
Apropiado de Sangre y la
Medicina y Cirugía sin Sangre

350 Engle Street Englewood, NJ 07631

Englewood Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, ni sexo. Englewood Health no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ES Para asistencia lingüística gratuita, llamar al 201-894-3368.
KO 무료 통역 서비스를 원하시면 201-894-3368로 문의바랍니다.
ZH 如需免費語言協助服務，請致電 201-894-3368。
HI नमिष्ठक भाषा सहायता सेवासों के लरि 201-894-3368 पर कॉल करें।
VI Đối với các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí, vui lòng gọi đến số 201-894-3368.
HT Pou sèvis asistans ak lang gratis, rele 201-894-3368.
FR Pour bénéficier d'un service d'aide linguistique gratuit, appelez le 201-894-3368.
GU मनुष्य भाषा सहायता सेवासों मनुष्य 201-894-3368 पर श्रेष्ठ करें।
IT Per avere servizi gratuiti di assistenza linguistica, chiamare il numero 201-894-3368.
PL Usługi bezpłatnej pomocy językowej zadzwoń 201-894-3368.
PT Para serviços de assistência de idioma grátis, chame 201-894-3368.
RU Для получения бесплатных языковых услуг обращайтесь по телефону 201-894-3368.
TL Para sa mga libreng serbisyo ng tulong sa wika, tumawag sa 201-894-3368.



NONPROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
PERMIT NO. 830



Esta publicación de ninguna manera pretende servir como un sustituto de la atención médica profesional. Consulte con su médico antes de iniciar cualquier tipo de tratamiento médico o adoptar cualquier programa de ejercicios o pautas dietéticas.



¿Estamos en una Endemia?

Por Ramón Correa, Gerente,
El Instituto para el Manejo
Apropiado de Sangre

Los Estados Unidos no ha entrado en la etapa endémica para COVID-19, pero la oportunidad de pasar a esta siguiente etapa está cerca.

Muchos de nosotros nos sentimos ansiosos de dejar la pandemia atrás. Sin embargo, ¿cómo sabemos si la pandemia del coronavirus está llegando a su fin?

La palabra endemia se refiere a una base de referencia de una enfermedad. Una base de referencia no significa que hay cero casos. Más bien que los casos de esta enfermedad se han estabilizado y ocurren en un patrón más o menos controlado. Por ejemplo, la mayoría de las cepas de la influenza son endémicas, al igual que la neumonía y la varicela.

Una epidemia se refiere a la impredecibilidad del contagio de una enfermedad. En una epidemia, los expertos ven patrones inusuales en el contagio de persona a persona.

Una pandemia se refiere a la epidemia de una enfermedad que se extiende a más países y continentes, infectando muchas personas.

¿Cuándo se Convertirá la Pandemia en Endemia?

Los expertos no están seguros de cuándo terminará la pandemia. En general, no hay un estándar establecido para cuándo una enfermedad se mueve de clasificación.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recientemente han pasado de monitorear la transmisibilidad a monitorear las admisiones a hospitales y el número de casos en general. Este cambio tiene como objetivo prevenir enfermedades graves y aligerar la carga de trabajo en hospitales. Monitorear la severidad de una enfermedad es un signo de que estamos cerca de una endemia. Los expertos médicos utilizan técnicas similares para monitorear la influenza y predecir la temporada de influenza.

A pesar de estos datos, los expertos aún no están seguros de cuándo surgirá la próxima variante de coronavirus o qué tan severa será. Estas variantes inminentes son una de las principales razones por las que Estados Unidos permanece en una pandemia.

Es poco probable que algún día se elimine el COVID-19. Hasta ahora, el único virus moderno que la ciencia ha erradicado es la viruela. Incluso si el COVID-19 permanece como parte de nuestras vidas de forma indefinida, la severidad y la transmisión de la enfermedad pueden mejorar. Esto significa regresar a una forma de vida más normal.

¿Qué Puedo Hacer Yo Para Ayudar a Terminar la Pandemia?

- **Vacúnese.** La vacuna contra el coronavirus es la mejor protección contra la enfermedad y sus variantes. También es el mejor método para controlar la propagación y la severidad de la enfermedad. Las vacunas son las razones por las que la influenza y la varicela se convirtieron en endemias y son responsables de haber erradicado la viruela.
- **Hágase la prueba.** Es importante hacerse la prueba del COVID-19 si se siente mal o si piensa que ha sido expuesto. Esto protege su salud y previene el contagio. ¡Menos contagio nos acerca más a la normalidad!
- **Aíslese si su prueba es positiva.** Prevenga el contagio aislándose si su prueba de COVID-19 es positiva. Los CDC recomiendan una cuarentena de cinco días. Diferentes estados o empleadores pueden tener sus propias reglas.

Englewood Health ofrece pruebas y vacunas de COVID-19. Aprenda más en www.bloodlessmed.org.