ALGUNOS MITOS SOBRE INFLUENZA

Son muchos los mitos que circulan acerca de influenza. Sin embargo, muchos de ellos no son ciertos.

LA VACUNA CONTRA INFLUENZA CAUSA INFLUENZA

NO

Las vacunas ayudan a que el organismo desarrolle inmunidad al emular una infección que no provoca enfermedad y a que el sistema inmunitario produzca anticuerpos.

Después de recibir una vacuna, la imitación de la infección puede causar síntomas menores que son normales mientras el cuerpo desarrolla inmunidad.

ES MEJOR ENFERMARSE QUE VACUNARSE

NO

Influenza puede ser una enfermedad grave, especialmente entre embarazadas, niños, adultos mayores y personas que padecen afecciones crónicas, cardíacas o diabetes.

Para obtener protección inmunológica, vacunarse es una opción segura y es una conducta que debe repetirse todos los años, porque los virus y las combinaciones pueden cambiar.

LA VITAMINA C PREVIENE INFLUENZA

NO

Puede ser que una dieta sana, rica en vitaminas y minerales, ayude a estar más saludable, pero no garantiza la prevención.

En 2007, los autores de 30 trabajos científicos que incluyeron 11.000 pacientes concluyeron que la ingesta regular de vitamina C no tiene efecto sobre la incidencia de la enfermedad, pero que podría reducir, aunque mínimamente, su duración.

SALIR SIN ABRIGO O TOMAR FRÍO PRODUCE INFLUENZA

NO

Influenza estacional coincide con la temporada más fría del año, por eso las personas asocian las bajas temperaturas con la influenza, pero en realidad no están vinculadas.

Tomar frío puede afectar los mecanismos de defensa pero no produce la enfermedad.

LOS ANTIBIÓTICOS CURAN INFLUENZA

NO

Los antibióticos se prescriben para combatir las infecciones bacterianas mientras que influenza es producida por virus.

Con antibióticos no se curará la infección ni se evitará el contagio a otras personas. Los antibióticos en cambio, pueden causar reacciones dañinas y generar la resistencia de las bacterias.

Las mejores opciones de tratamiento tanto para niños como para adultos son descansar, tomar líquidos y aliviar los síntomas con medicamentos que se venden sin receta médica.

INFLUENZA NO ES MÁS QUE UN RESFRÍO FUERTE

NO

Hay que diferenciar influenza del resfrío.

Las infecciones por influenza son más severas, comienzan súbitamente y producen síntomas como fiebre, dolores musculares y articulares, escalofríos, dolor de cabeza, tos y dolor de garganta.

Los síntomas obligan a permanecer en cama de dos a tres días y pueden causar neumonía, bronquitis, otitis media, meningitis y encefalitis entre otras.

El resfrío es una enfermedad leve con fiebre baja, pocos síntomas sistémicos, que no necesita tratamiento.

SI SE TUVO INFLUENZA AL INICIO DEL OTOÑO, SE ESTÁ INMUNIZADO

NO

Influenza es causada por diferentes virus y cepas de esos virus, por eso es posible volver a contagiársela.

Para evitarlo, se recomienda la vacunación aún cuando se haya tenido influenza al inicio de la temporada fría del año.

El momento ideal para aplicarse la vacuna es durante el comienzo del otoño, pero también puede aportar inmunidad si se da en pleno invierno.

FUENTES
- http://espanol.flu.gov/prevenci%C3%B3n-vacunaci%C3%B3n/cresci%C3%B3n-de-vacunas/1211/%C3%ADndice.html
- http://espanol.cdc.gov/enes/flu/about/qa/misconceptions.htm
- http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/Antibioticos/
- http://www.nhs.uk/Livewell/winterhealth/Pages/Flu-myths.aspx

VACUNAS SIN FRONTERAS

AMERICAS HEALTH FOUNDATION