Preguntas–Otoño 2020

Consejos de bienestar de Tu Salud.

October 26, 2020 Por Lucinda K. Porter RN

Recientemente me di la vacuna antigripal. ¿Aún así puedo contraer la gripe?

La vacuna antigripal reduce significativamente tus posibilidades de contraer la gripe, pero aún es posible que te contagies. Algunos años, la protección de la vacuna contra la gripe es mejor que otros.

Sin embargo, aunque la vacuna no sea 100% efectiva, es una buena idea vacunarse contra la gripe. Para las personas con VIH la vacuna inyectable es segura, pero la vacuna en aerosol nasal no lo es. Hay estudios que demuestran que las personas que contraen la gripe estando vacunadas, generalmente experimentan síntomas más leves y requieren menos consultas médicas y hospitalizaciones.

Además de darte la vacuna antigripal, puedes minimizar tus posibilidades de contraer la gripe lavándote las manos con frecuencia (ver abajo), evitando el contacto cercano con personas enfermas y manteniendo las manos sin lavar lejos de la cara. Si contraes la gripe puedes encontrar alivio dándole tratamiento a los síntomas.

¿Es mejor limpiarse las manos con jabón o con desinfectante de manos?

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, lavarse las manos con agua y jabón elimina más microbios que los desinfectantes de manos. Pero, esto da por sentado que se utiliza la técnica apropiada, ya sea que uses agua y jabón o desinfectante de manos, hay una forma correcta de hacerlo.

Una buena técnica incluye una depuración y frotado vigoroso. Limpia cada parte de tus manos, incluyendo el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas. Hazlo como mínimo durante 20 segundos.

¿No tienes agua y jabón? Usa un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol. Igualmente, debes frotarlo y limpiar cada parte de tus manos.

¿Ayudan los rompecabezas y los crucigramas a mejorar la memoria y la capacidad mental?

Tal vez, pero no existe suficiente evidencia para estar seguro. Los datos no son convincentes y las investigaciones van del sí al no, hasta el tal vez. Sabemos que los juegos mentales no te harán daño, así que si te divierten, continúa haciéndolos.

Si quieres proteger tu cerebro, existe evidencia confiable que apoya las siguientes acciones:

- Mantente físicamente activo/a.
- Ingiere alimentos saludables.
- Duerme de siete a nueve horas la mayoría de las noches.
- Mantente sano, incluyendo un peso, presión arterial y nivel de azúcar en la sangre normales.
- Mantente conectado con la familia, los amigos y la comunidad.
- Reduce el estrés; prueba meditar.
- Evita el alcohol, los productos derivados del tabaco y las drogas recreativas.

Preguntas (Ask Tu Salud en inglés) es una sección en TuSaludMag.com dedicada a responder preguntas generales de bienestar. Visite tusaludmag.com para leer más preguntas y respuestas.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.