



OCTUBRE 2021

El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

Buena salud

Transitando la temporada de la gripe

Generalmente, la temporada de la gripe se extiende de octubre a abril, pero puede contraerla en cualquier época del año. El año pasado, en Estados Unidos se experimentó una temporada leve de la gripe debido a las medidas preventivas de salud y seguridad implementadas para controlar la COVID-19. Los expertos en salud advierten que debido a que menos personas desarrollaron inmunidad a las cepas de la gripe del año anterior, podría haber más personas susceptibles a contraer la enfermedad este año.

Con las variantes emergentes del coronavirus que se propagan en los Estados Unidos y la temporada de la gripe tradicional en aumento, es fundamental aplicarse la vacuna antigripal. Los expertos aseguran que no causa ningún daño recibir las vacunas contra la gripe y contra la COVID-19. Además, sigue siendo importante mantener una buena higiene, como lavarse las manos con agua y jabón, cubrirse al toser o estornudar y evitar el contacto con otras personas cuando se sienta enfermo.

Prevalencia de la gripe

La gripe es tan común que la cantidad de personas infectadas cada

temporada apenas puede estimarse. Sin embargo, es más frecuente en ciertos grupos de edad. En un estudio de enfermedades sintomáticas, se desglosó la tasa de infección según la edad de la siguiente manera:

- Niños entre 0 y 17 años: 9.3 %
- Adultos entre 18 y 64 años: 8.8%
- Adultos de 65 años y mayores: 3.9%



Síntomas de la gripe

Las personas con gripe pueden sentir algunos o todos estos síntomas:

- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión o goteo nasal
- Dolor corporal o muscular
- Dolores de cabeza
- Cansancio

En algunos casos, especialmente en niños, pueden producirse vómitos y diarrea. Debido a que muchos síntomas de la gripe y de la COVID-19 pueden superponerse, es posible que se necesiten pruebas para confirmar un diagnóstico.

Prevención de la gripe

La mejor forma de prevenir la gripe es vacunándose. Este año, debido a la COVID-19, es más importante que nunca. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades ([CDC](https://www.cdc.gov)) recomiendan que cualquier persona mayor de 6 meses debe recibir una vacuna contra la gripe anualmente. Además, para mantenerse sano debe seguir las siguientes recomendaciones:

- Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo descartable cuando tosa o estornude.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón con frecuencia o use un desinfectante a base de alcohol cuando no sea posible lavarse.

Concientización sobre el cáncer de mama

Según la Organización Mundial de la Salud, el cáncer de mama se convirtió en el tipo de cáncer más común este año y representa el 12 % de todos los casos nuevos de cáncer en todo el mundo. Además, el cáncer de mama es el que se diagnostica con más frecuencia entre las mujeres estadounidenses. Sin embargo, algunos hombres también tienen riesgo de contraer cáncer de mama.

Los principales factores que influyen en su riesgo de contraer cáncer de mama incluyen ser mujer y el paso de los años. Los factores de riesgo adicionales que están fuera de su control incluyen mutaciones genéticas, exposición a la radioterapia, su historial reproductivo y su historia familiar.

Octubre es el mes de concientización sobre el cáncer de mama. Como tal, es el momento perfecto para volver a familiarizarse con los siguientes signos de advertencia del cáncer de mama:

1. Cualquier cambio en el tamaño o la forma de los senos.
2. Nuevos bultos en el seno o la axila.
3. Dolor, engrosamiento o hinchazón en cualquier área del seno.
4. Irritación o formación de hoyuelos en la piel del seno.
5. Secreción del pezón distinta de la leche materna.

Los exámenes de detección no pueden prevenir el cáncer, pero la detección temprana sí puede hacer que el tratamiento sea más eficaz. Las mujeres de 45 a 54 años deben hacerse una mamografía cada año, mientras que las mujeres de 55 años o más pueden hacerlo cada dos años. Para obtener más información sobre los factores de riesgo del cáncer de mama, hable con su médico o visite breastcancer.org/es.

Breast Cancer Prevention Tips

Las investigaciones demuestran que estos cambios en su estilo de vida pueden ayudar a disminuir el riesgo de contraer cáncer de mama:



Limitar el consumo de alcohol



Mantener un peso saludable



Hacer ejercicio regularmente



Saludable y nutritivo

Alimentación orgánica

Según la Organic Trade Association (OTA) (la organización de comercio de productos orgánicos), comer alimentos orgánicos no solo es más saludable para su cuerpo, también es mejor para la sociedad y menos costoso a largo plazo.

Los alimentos orgánicos se cultivan o se procesan de manera ecológica. El término *orgánico* se aplica a productos agrícolas, lácteos, carnes, pescados y huevos. En lugar de las técnicas agrícolas tradicionales, los agricultores controlan las malas hierbas y las plagas mediante prácticas ambientalmente seguras que no solo benefician a la tierra sino también a nuestra salud.

El Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA, por su sigla en inglés) regula el uso, la definición y el significado de la palabra "orgánico" en las etiquetas de los alimentos. Las normas federales restringen y prohíben el uso de:

- Fertilizantes y pesticidas sintéticos
- Fertilizantes de tratamiento de lodo
- Ingeniería genética y hormonas de crecimiento
- Irradiación
- Antibióticos e ingredientes artificiales

¿Por qué optar por alimentos orgánicos? A diferencia de los alimentos agrícolas tradicionales, los productos orgánicos se cultivan sin pesticidas, que podrían contener agentes cancerígenos y metales pesados que pueden causar daño a los nervios.