

Servir, proteger y promover una comunidad saludable para todos.



HEALTH DEPARTMENT
Caring today for a healthy tomorrow

FRAGMENTOS DEL BOLETÍN DE LA COMUNIDAD

WWW.ACCESSKENT.COM/HEALTH/CORONAVIRUS
FEBRERO 7 - FEBRERO 20, 2021

¿Se va a Vacunar? Así es Como debe Prepararse

Antes de vacunarse, son varias las cosas que puede hacer para prepararse:

Coma bien y llegue bien descansado

- La noche anterior, asegúrese de dormir bien - esto ayudará a su sistema inmunitario a trabajar a pleno. Si su cita fuera en torno al horario de una comida, coma antes de la cita y beba agua.

Esté listo para programar su segunda cita

- Las dos vacunas que se están distribuyendo en el momento (la de Pfizer y la de Moderna) se administran en dos dosis con algunas semanas entre sí. Recibir ambas vacunas en este marco de tiempo es importante para garantizar que obtenga absoluta protección contra el COVID-19.
- Durante su primera cita se le pedirá que coordine otra cita, para su segunda vacunación. Asegúrese de que sea en un día y a una hora adecuados para sus horarios, ya que es importante no cancelar la cita.

Esté atento a sus efectos secundarios

- Después de recibir la vacuna le pedirán que espere 15 minutos antes de irse, para estar seguros de que no tenga una reacción alérgica. (Si tuvo una reacción alérgica a una vacuna en el pasado, se le pedirá que espere unos 30 minutos). Después de eso, podrá retirarse.
- Tal vez experimente efectos secundarios como dolor en el lugar de la inyección, dolor en todo el cuerpo, escalofríos y dolor de cabeza, pero deberían desaparecer después de 24 a 48 horas.
- Estos efectos secundarios no significan que tenga una infección, y no va a contagiar a nadie. Los efectos secundarios muestran que su cuerpo está generando una respuesta inmunitaria y que la vacuna está funcionando. Puede tomar acetaminofeno (p. ej. Tylenol) como ayuda para aliviar los síntomas, pero no lo tome antes de la vacunación para evitar los efectos secundarios ya que podría reducir la respuesta inmunitaria.

Conserve su tarjeta de registro de vacunación

- En su cita le entregarán una tarjeta de vacunación con su nombre, la fecha de vacunación y el tipo de vacuna (la de Pfizer o la de Moderna) anotado.
- Conserve esta tarjeta, o mejor aún, sáquele una foto, para no olvidar dónde se vacunó y qué tipo de vacuna le dieron. Cuando vaya a darse la segunda dosis, deberá recibir el mismo tipo de vacuna.
- Es posible que, en el futuro, sea importante mostrar esta tarjeta antes de entrar en sitios públicos, como su lugar de trabajo, o antes de abordar un avión.

Siga cumpliendo con las pautas de seguridad

- Después de su primera dosis de vacuna igual puede contagiarse de COVID-19. La inmunidad absoluta tarda unas 2 semanas después de su segunda vacunación en generarse.
- Es importante que siga usando mascarilla en público, que practique el distanciamiento social y que se lave las manos con frecuencia.
- Aún no se sabe si usted puede ser o no un portador de COVID-19 después de la vacunación. La vacuna tiene una efectividad del 95 %, pero eso significa que aún existe un 5 % de probabilidad de que se contagie.



¿Debo tomar acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin) antes de darme la vacuna?

Actualmente **no se recomienda** tomar estos medicamentos con el fin de prevenir los síntomas posteriores a la vacunación.

En este momento no hay información sobre el impacto de dicho uso sobre las respuestas de anticuerpos inducidas por la vacuna del COVID-19.

Hay estudios anteriores que demostraron que los pacientes que tomaron medicamentos antipiréticos (para bajar la fiebre) antes de vacunarse tuvieron respuestas de anticuerpos más bajas que los pacientes que no tomaron medicamentos, lo que sugiere que su respuesta inmunitaria a la vacuna fue más baja como resultado de la reducción de la fiebre.



Después de vacunarse, use su teléfono inteligente para reportar cualquier efecto secundario de la vacuna.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention, CDC*) están controlando los efectos secundarios para garantizar la seguridad de la vacuna. "v-safe" utiliza mensajes de texto y encuestas por Internet para ofrecer controles de salud personalizados. Para obtener más información, haga clic en el logotipo.