

## Episodio 13 – Atletas y Vacunas

Con la Dra. Catherine O'Neal

### MÁQUINA GENERADA POR GOOGLE TRANSLATE

Deon (00:00):

Creo que ya sabe que si está buscando mejorar su comprensión de la inmunización, Vax Matters es el podcast que debe escuchar. Entonces empezemos. Bienvenido a Asuntos Vax. Soy Deon Guillory, y nuestra conversación de hoy se centra en el efecto percibido de los atletas y las vacunas en el rendimiento deportivo. Me acompaña la Dra. Katie O'Neal, profesora asociada de medicina clínica que se especializa en enfermedades infecciosas en la Residencia de Medicina Interna de Salud de LSU en Baton Rouge. También es directora médica del Centro Médico Regional Our Lady of the Lake. Muchas gracias por brindarnos su conocimiento y experiencia, Dra. O'Neal.

Dra. O'Neal (00:42):

Absolutamente. Estoy tan contenta de estar aquí.

Deon (00:43):

Y hemos tenido muchas conversaciones antes, especialmente durante la pandemia. Um, así que sé que vamos a obtener una gran cantidad de información de usted solo porque es un experto y conoce los entresijos de todo esto. Entonces, gracias de nuevo, eh, por acompañarnos en esto. Uh, entonces, comencemos con esto, porque cuando se trata de atletismo y la vacuna COVID, ha sido controvertido al igual que en, en otras conversaciones cuando se trata de la v- a la vacuna y COVID. Um, pero cuando hablas de jugadores profesionales que no reciben la vacuna COVID y también tienes historias de vacunas que afectan el rendimiento, la combinación de atletas y vacunas ha inspirado una gran discusión pública. Porque, ya sabes, escuchas a algunos jugadores bastante famosos que se ven atrapados sin decir necesariamente toda la verdad sobre su estado de vacunación. Entonces, es hora de descubrir cómo las vacunas realmente se relacionan con los atletas. Entonces, Dra. O'Neal, comencemos, eh, desde la perspectiva de los propios atletas. ¿Hay alguna vacuna que los atletas temen que afecte su desempeño, y es infundado?

Dra. O'Neal (01:54):

Ya sabes, cuando trabajo con, eh, equipos atléticos, lo primero que me sorprende cada vez es cuán en su salud están.

Deon (02:02):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (02:02):

Cómo participan todos los días en cada actuación, y quieren estar en la cima de su juego en todo momento. Y así todo lo que hacen se tiene en cuenta. ¿Comí demasiada sal? ¿Dormí bien?

Deon (02:15):

Derecha.

Dra. O'Neal (02:15):

¿Debo comer este plátano o esta manzana? Quiero decir, se reduce a eso. Entonces, por supuesto, cuando se trata de decisiones médicas, están muy, muy en sintonía con, ¿cómo me afectará esto, y no solo a largo plazo, sino mañana? Entonces, cuando hablamos con los atletas en el verano de 2021, ya que las vacunas realmente se estaban implementando para ese grupo de edad, descubrí que la pregunta más común no era, ¿cuáles son los efectos secundarios a largo plazo? Por supuesto, hablamos de esos. ¿O esto incluso afectará mi salud atlética? Es, ¿qué día de la semana debo ponerme esta vacuna? porque si-

Deon (02:43):

Mmm.

Dra. O'Neal (02:43):

... tengo que practicar el jueves, ¿debo recibirlo el miércoles o debo recibirlo el martes? Y entonces, ellos están muy interesados en asegurarse de que no se lastimen y de que cada día brinden su mejor juego. Y sabían que las vacunas tienen efectos secundarios, sobre todo dolores musculares, un poco de cansancio, un poco de dolor en el lugar de la inyección, efectos secundarios muy comunes de todas las vacunas. Pero habían recibido muchos, por lo que querían estar preparados para este y asegurarse de que no afectara su juego. Creo que cuando hablas de vacunas en los jóvenes, están tan acostumbrados a recibirlas. Ya sabes, la mayoría de los atletas de la escuela secundaria y la universidad han recibido al menos una vacuna en el último año, solo parte del programa de vacunación.

Deon (03:19):

Derecha.

Dra. O'Neal (03:20):

Entonces, no tenían miedo de recibir la vacuna, pero solo díganme cómo afectará esta semana y la próxima y déjenme tomar una decisión informada sobre qué día la tomaré. Um, y entonces, creo que eso se remonta a, si soy un líder, quiero estar lo más saludable posible, feliz de hacer algo para ayudar a mi salud. Permítanme tomar una decisión informada sobre qué día hacerlo. La otra cosa que surgió al hablar con los jóvenes sobre la vacuna COVID-19 es que creo que, cuando la vacuna estuvo disponible para los atletas, la mayoría de las personas, um, habían experimentado algo así como un conocimiento, ya sabes, de una comprensión de si los jóvenes están realmente afectados por COVID-19. Entonces, en el verano de 2021, puedes imaginar que en la mente de un atleta, en su mayoría sabían que esto no es muy dañino para mí. La mayoría de las personas de mi grupo de edad no están hospitalizadas.

Deon (04:06):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (04:06):

Voy a tener un resfriado durante una semana y media. Entonces, ¿cómo me ayuda la vacuna como atleta? No querrás resfriarte en medio de una temporada. De hecho, si miras a los atletas y lo que afecta su salud, más del 65% de las enfermedades que no son lesiones en un atleta son solo infecciones del tracto respiratorio superior. Entonces, son muy conscientes de que un resfriado puede derribarlos.

Deon (04:28):

Derecha.

Dra. O'Neal (04:28):

Luego está el enfoque basado en el equipo. Si me resfrío y luego mi amigo se resfría, y todos estamos en la misma sección practicando, y luego todos nos resfriamos, es posible que no podamos jugar un juego. Y eso es un resfriado, una gripe, una enfermedad diarreica. Son muy conscientes de cómo afectan los virus al equipo. Y los equipos ganan partidos, no los individuales.

Deon (04:47):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (04:47):

Y así, como equipo, toman decisiones de vacunación y decisiones de salud porque los equipos hacen, ganan juegos, ya sabes. Y puedes perder a un atleta, pero si pierdes a todo el equipo, estás acabado. Y es posible que haya terminado para la temporada. Entonces, descubrí que es una forma muy interesante de hablar sobre las vacunas con los atletas, no es algo que imaginé que probablemente sería el ímpetu para que la mayoría de ellos recibieran la vacuna. Pero lo fue, quiero que este equipo tenga éxito, y no quiero ser la persona que traiga un virus a este equipo.

Deon (05:13):

Sí. Y, y yo, pensé que lo interesante de eso es el día de la semana, como cuál, qué día es mejor. Pero tiene sentido, como mencionaste, acerca de los posibles efectos secundarios, como, ya sabes, el dolor en el brazo o, eh, estar, eh, ya sabes, fatigado...

Dra. O'Neal (05:28):

Mm-hmm.

Deon (05:28):

... o algo por el estilo. Si estás fatigado, realmente no puedes practicar, lo sabes.

Dra. O'Neal (05:32):

Así es.

Deon (05:32):

Entonces, eso, eso-

Dra. O'Neal (05:32):

Así es.

Deon (05:32):

Sí. Realmente tiene sentido. Um, yo - en general, um, ya sabes, aparte de la vacuna COVID, um, pero en general, ¿hay alguna vacuna que los atletas, ya sabes, temen que pueda afectar su rendimiento?

Dra. O'Neal (05:50):

No. Lo vuelvo a pensar, la mayoría de los atletas son jóvenes.

Deon (05:52):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (05:52):

... y la mayoría de los jóvenes están muy acostumbrados a seguir un calendario de vacunas y lo dan por hecho. No pensamos en nuestra atención médica de rutina. Solo vamos a buscarlo-

Deon (06:00):

Es verdad.

Dra. O'Neal (06:00):

... ¿derecho? Por lo tanto, no pensamos en cómo afecta nuestro rendimiento en su mayor parte, hasta que tenemos la oportunidad de tomar una decisión. Y la vacuna COVID-19 no está en nuestro calendario de vacunación. es una elección Entonces, por lo tanto, cuando le das una opción a una persona y dice, hmm, ¿quiero esto? No quiero esto hoy, no quiero esto después. Y en esa elección, crea cierta duda. ¿Necesito esto, ¿verdad? Yo nunca me he cuestionado si necesito la vacuna contra la varicela o la vacuna contra el sarampión y las paperas. Pero debido a que dimos a elegir, nos preguntamos si es necesario.

Deon (06:30):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (06:30):

Y creo que eso abrió una gran conversación, pero finalmente lo que vimos, la mayoría de los atletas, especialmente los atletas universitarios y los atletas de la NFL, eligen absolutamente, quiero esto porque quiero estar saludable, porque quiero estar en la cima. de mi juego No quiero ser la persona que derriba a mi equipo.

Deon (06:44):

Sí. Y eso, eso, y esa es la clave allí, el aspecto de todo el equipo.

Dra. O'Neal (06:49):

Absolutamente.

Deon (06:49):

Porque, ya sabes, como atleta, ya sabes, eso es lo que te enseñan. Te enseñan sobre el trabajo en equipo y que es una unidad. Y cuando un engranaje está fuera de lugar, eso puede estropearlo todo. Y nadie quiere ser ese engranaje.

Dra. O'Neal (07:06):

Absolutamente. Y honestamente, es algo más fácil de hablar y más identificable que lo que realmente es la salud pública.

Deon (07:12):

Mmm.

Dra. O'Neal (07:12):

Todos somos un equipo.

Deon (07:13):

Sí. Es verdad.

Dra. O'Neal (07:14):

Esta comunidad es un equipo. Mi familia es un equipo. Todos tenemos equipos que funcionamos, y mi equipo de trabajo depende de mí para estar sano. Y entonces, en todos los aspectos de la vida, ¿cómo queremos afectar a nuestro equipo? Y creo que, ya sabes, la SEC y la NFL y lo que he visto, eh, que esos atletas hacen por sus compañeros de equipo es lo que esperábamos que nuestra comunidad hiciera por sí misma. Y eso es, mantengámonos saludables juntos-

Deon (07:36):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (07:37):

... porque nosotros, queremos perseverar a través de un-

Deon (07:38):

Sí.

Dra. O'Neal (07:39):

... a través de una pandemia global.

Deon (07:40):

Sí. Es verdad. Y se remonta un poco a ese viejo cliché, ya sabes, no hay yo en el equipo.

Dra. O'Neal (07:45):

Eso es (risas) correcto.

Deon (07:46):

Derecha.

Deon (07:46):

Así es.

Deon (07:46):

Sí. Um, ¿hay requisitos de vacunas adicionales para los atletas? Porque, ya sabes, nosotros, nosotros, todos conocemos el calendario de vacunas que todos tenemos que tomar como niños y creciendo. ¿Hay otros adicionales para los atletas?

Dra. O'Neal (08:02):

No hay vacunas adicionales para deportistas. Hay... La mayoría de las universidades requieren que estés al día con tus vacunas antes de...

Deon (08:10):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (08:10):

... te dejan entrar a la universidad. Y, sinceramente, el único lugar donde he visto brotes de sarampión y paperas en los últimos años es en los campus universitarios, y específicamente alrededor de los equipos deportivos. Entonces, de nuevo, tan importante porque pasan mucho tiempo muy cerca de-

Deon (08:24):

Derecha.

Dra. O'Neal (08:24):

... entre sí mientras están entrenando. Uh, se recomienda la vacuna contra la influenza. Al igual que se recomienda para todos cada año, pero no es obligatorio para los atletas.

Deon (08:33):

Mm-hmm.

Deon (08:33):

Um, y te conozco... Eso me lleva a mi siguiente pregunta. Um, ya sabes, la vacuna contra la gripe no es obligatoria, pero ¿has visto dónde puede haber universidades o equipos que requieren una vacuna COVID para sus atletas, sus compañeros de equipo y cosas como ¿ese? ¿Es eso, qué, qué estamos viendo allí?

Dra. O'Neal (08:55):

Solo hemos visto el requisito en los deportes profesionales. No hemos visto el requisito en deportes de escuela secundaria o deportes universitarios. Um, ahora hemos visto campus universitarios ir a un requisito.

Deon (09:05):

Derecha.

Dra. O'Neal (09:05):

Pero eso es individual, no necesariamente para los propios atletas. Y, y creo que lo que estamos viendo es que las personas adoptan su propio calendario de vacunación fuera de, um, fuera de nuestros órganos de gobierno, agregar COVID-19 a nuestro calendario de vacunación es, las organizaciones están diciendo, esto es lo que... Esto es lo que estamos listos para hacer.

Deon (09:21):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (09:21):

Porque nuestro equipo, ya sea para nosotros, LSU o Southern o hasta el propio equipo de baloncesto, nuestro equipo necesita estar saludable.

Deon (09:29):

Sí. Y, eh, ese es el punto de esto-

Dra. O'Neal (09:32):

Sí.

Deon (09:32):

... al final del día.

Dra. O'Neal (09:33):

Absolutamente.

Deon (09:33):

La salud de todos. Um, el efecto de la vacuna COVID ha sido controvertido, ya sabes, y existen estas teorías de conspiración y, um, el intercambio de información errónea en las redes sociales y todo. Pero, ¿la vacuna COVID puede afectar temporalmente el rendimiento de un atleta? Y, uh, y sé que eso es algo que, um, ya sabes, cuando un atleta está pensando, um, la opción de vacunarse, eso es obviamente algo en lo que está pensando. ¿Es, es eso, es, hay algo de eso?

Dra. O'Neal (10:10):

Hay una multitud de efectos secundarios de COVID-19 y de la vacuna.

Deon (10:15):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (10:16):

Entonces, no tendríamos, no estaríamos teniendo una conversación honesta si dijera eso, que si te pusiste la vacuna, no deberías anticipar nada-

Deon (10:23):

Derecha.

Dra. O'Neal (10:24):

... ¿derecho? Um, tu eres-

Deon (10:24):

Eso no es realista.

Dra. O'Neal (10:25):

Te puse una aguja en el brazo, duele. No duele tanto, pero duele. Y si monta una respuesta inmunológica realmente buena, probablemente tenga algún tipo de síntoma. Si eso afecta su rendimiento o no, es un nivel de comprensión completamente diferente. En segundo lugar, ¿existen efectos secundarios graves que alguien deba temer que afecten su rendimiento? Entonces, cuando observa eso, debe considerar el riesgo versus el beneficio de recibir la vacuna versus no vacunarse. Y si no lo contrae, su riesgo de contraer la enfermedad es mayor. Entonces, si tomo a personas que están vacunadas y personas que no están vacunadas, pero contraen COVID-19, y observo ese riesgo, el riesgo es mayor para las personas que contraen la enfermedad, que no podrán jugar. Que tendrán más tiempo fuera. Y cuando un atleta está fuera por un cierto número de días, entonces tiene que permanecer fuera por más tiempo para recuperarse.

Deon (11:12):

Derecha.

Dra. O'Neal (11:12):

Entonces, hay una regla de la NCAA que dice que si estoy enfermo por una cierta cantidad de días, ahora tengo que quedarme fuera por más tiempo solo para tener un período de recuperación. Eso no vale la pena, ¿verdad? Entonces, si mi vacuna me va a dar síntomas leves, puedo dormirlos en 24 o 48 horas. Lo que les digo a los atletas es que la última vez que entrenaron duro, más duro que nunca. ¿Te dolió un par de días? ¿Tuviste que recuperarte? ¿Te sentiste exitoso? Porque cuando hago mucho ejercicio y estoy adolorida, digo, está bien, eso fue genial...

Deon (11:39):

Sí (risas).

Dra. O'Neal (11:39):

... ¿derecho? Y entonces su sistema inmunológico está funcionando a partir de la vacuna. Te cansas un poco, deberías decir, está bien-

Deon (11:45):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (11:45):

... genial. hice mi trabajo Cuando tengo COVID-19 como una enfermedad y estoy en mi sofá durante dos semanas, estoy resoplando y tosiendo, no puedo recuperarme bien y luego tengo que pasar por un período de recuperación que afecta el rendimiento. . ¿La vacuna posiblemente afectó algo de mi rendimiento? No hemos visto eso, pero hay una posibilidad. ¿COVID-19 afectará mi rendimiento? Hemos visto eso.

Deon (12:06):

Mmm.

Dra. O'Neal (12:06):

Está bien documentado y es cientos o miles de veces más probable que la vacuna misma.

Deon (12:10):



Sí. Y también con, ya sabes, alguien que no está vacunado, um, y contrae COVID, también tienes que pensar, ya sabes, estamos escuchando mucho, uh, más sobre COVID prolongado y sus efectos en ti y, tú sabe, quién sabe cuánto durará el largo COVID.

Dra. O'Neal (12:27):

Así es. Así es.

Deon (12:28):

Entonces, eso es otra cosa en que pensar.

Dra. O'Neal (12:31):

Absolutamente. Y sabemos que la vacuna COVID-19, eh, disminuye sus posibilidades de infectarse y también de tener COVID prolongado.

Deon (12:36):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (12:36):

Entonces, ambos beneficios de seguir adelante y recibir la vacuna, incluso si puede tener algunos síntomas leves.

Deon (12:41):

Sí. Um, y yo, yo, yo c- ya sabes, estamos teniendo una conversación honesta, honesta aquí. Recuerdo cuando recibí mi primera, mi primera inyección, bueno, la f- la f- la primera dosis mía, um, ya sabes, tenía dolor en las inyecciones.

Dra. O'Neal (12:56):

Mm-hmm.

Deon (12:56):

Pero por alguna razón tuve energía después-

Dra. O'Neal (13:00):

Mmm.

Deon (13:01):

... que es una locura. Pero cuando tuve mi segunda dosis, era todo lo contrario. (risa)

Dra. O'Neal (13:05):

Lo sé.

Deon (13:06):

yo estaba somnoliento No quería moverme. Pero, ya sabes, después de quizás 12 horas, estaba listo para irme.

Dra. O'Neal (13:13):

Sí. Sí.

Deon (13:14):

Así que...

Dra. O'Neal (13:14):

Y esa, esa es una historia muy común. De hecho, a medida que lanzamos la vacuna, se hizo muy obvio que para las personas que no habían tenido COVID antes, esa segunda inyección realmente sería su refuerzo inmunológico.

Deon (13:24):

Mmm.

Dra. O'Neal (13:24):

... e ibas a tener esos síntomas que decían: Oye, he trabajado en mi sistema inmunológico. Ese es ese malestar y ese dolor, y tal vez incluso un poco de fiebre. Ese es, ese es tu entrenamiento. Empezamos a decirle a la gente, estén preparados para esto.

Deon (13:35):

Derecha.

Dra. O'Neal (13:35):

Ya sabes, asegúrate de que alrededor de las 12 horas te sientas adolorido. Está bien tomar un poco de Advil y Tylenol para aliviar tus síntomas a las 24 horas, te sentirás mucho mejor. Y lo hemos visto salir una y otra vez. Y tengo ganas de tener la expectativa, sabiendo que eso va a ...

Deon (13:48):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (13:48):

... que suceda hace que la gente se sienta mucho mejor-

Deon (13:50):

Sí.

Dra. O'Neal (13:51):

... sobre tomar ese refuerzo.

Deon (13:51):

Sí. Y no, no te importa porque sabes lo que obtienes-

Dra. O'Neal (13:55):

Absolutamente.

Deon (13:55):  
... vas a entrar.

Dra. O'Neal (13:56):  
Sí.

Deon (13:56):  
Sí. Uh, ¿puedes contarnos sobre el rumor y, ya sabes, los rumores son rumores? Pero en este día y edad, tienes que hablar de ellos-

Dra. O'Neal (14:07):  
Mm-hmm.

Deon (14:08):  
... y llegar a la raíz-

Dra. O'Neal (14:09):  
Sí.

Deon (14:09):  
... y la verdad de todo. Pero existe el rumor de que la vacuna contra el COVID-19 está provocando la muerte súbita entre los deportistas. ¿Qué es todo eso?

Dra. O'Neal (14:19):  
No sé. Es difícil... Es difícil saber dónde empiezan los rumores, ¿verdad?

Deon (14:22):  
Sí.

Dra. O'Neal (14:22):  
A veces puedes identificarlo, a veces es, eh, es un rumor de Internet que tiene su, tiene su, um, la noche está tan lejos que no puedes, realmente no puedes profundizar en ella. Sé que, eh, durante el lanzamiento de la vacuna para los jóvenes, y el comienzo de, eh, deportes de nuevo, ya sabes, realmente teniendo deportes universitarios, había un, eh, jugador de la Universidad de Florida que, eh, que tuvo un paro cardíaco repentino en la cancha de baloncesto, um, en la cancha de baloncesto.

Deon (14:50):  
Mm-hmm.

Dra. O'Neal (14:50):  
Y fue un video muy dramático. Fue, es muy doloroso de ver. Um, recientemente fue honrado en su último juego de la temporada porque pudieron resucitarlo e ir al hospital. Y dentro de, ya sabes, minutos, las noticias informan: "Me pregunto si tenía COVID. Tal vez esto sea posterior a COVID."

Tal vez esta fue la vacuna". Muchos rumores. Um, eso, entonces la Universidad de Florida tuvo que salir y decir: "Escucha, tenemos que respetar su historial médico.

Deon (15:12):

Derecha.

Dra. O'Neal (15:12):

Pero esto no se debe a COVID. Y luego no está relacionado de ninguna manera con ningún tipo de enfermedad o vacunación previa. Y luego no les diremos nada más, porque esa es su privacidad".

Deon (15:22):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (15:22):

Entonces, cuando sentimos que no tenemos la historia completa, los rumores continúan corriendo desenfadados.

Deon (15:27):

Derecha.

Dra. O'Neal (15:28):

Bueno, ese es un ejemplo. No estoy seguro si de ahí viene, pero les diré que verlo besar el piso en su último juego como, um, como jugador, el año pasado, fue increíble, porque los atletas pasan por mucho y están en el centro de atención mucho.

Deon (15:41):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (15:42):

Y, um-

Deon (15:42):

Ahí está ese escrutinio.

Dra. O'Neal (15:42):

... y perseveran.

Deon (15:43):

Mm-hmm (afirmativo).

Dra. O'Neal (15:43):

Sí.

Deon (15:43):

Sí.

Dra. O'Neal (15:44):

Ellas hacen.

Deon (15:44):

Sí. No es fácil.

Dra. O'Neal (15:45):

No.

Deon (15:46):

No es nada fácil.

Dra. O'Neal (15:46):

No.

Deon (15:47):

Especialmente cuando, ya sabes, existe la expectativa de que tú, como atleta, rindas a un nivel tan alto y rindas a ese nivel todos los días.

Dra. O'Neal (15:56):

Mm-hmm.

Deon (15:56):

... única vez.

Dra. O'Neal (15:57):

Sí. Sí.

Deon (15:58):

Sí.

Dra. O'Neal (15:58):

Es um, es duro para ti y es lo que te hace, cuando tienes una elección, tienes que considerar todas tus opciones.

Deon (16:04):

Derecha.

Dra. O'Neal (16:04):

Um, y afortunadamente, la mayoría de las personas han tomado esa decisión y lo hacen por su familia, por su equipo y por ellos mismos.

Deon (16:09):

Mm-hmm. Um, ¿el ejercicio afecta la eficacia de una vacuna? Porque sé una de las cosas que encontramos, eh, cuando comenzó la pandemia y cómo COVID, eh, eh, es diferente en diferentes personas, las personas más saludables eran, eh, no tenían síntomas tan extremos, eh, o, uh, no tenía que estar tan hospitalizado como los que no estaban tan sanos. ¿El ejercicio, eh, afecta, eh, eh, la eficacia de una vacuna?

Dra. O'Neal (16:43):

Entonces, hablemos de por qué su vacuna podría no ser efectiva. Las vacunas deberían funcionar para la mayoría de las personas.

Deon (16:49):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (16:50):

Pero todo el mundo es un poco diferente. Gracias al Señor.

Deon (16:52):

Derecha.

Dra. O'Neal (16:52):

Y una de las cosas que afecta la efectividad de una vacuna eres tú, el estado de tu sistema inmunológico. Entonces, lo que vemos en la población general es que las personas que tienen inmunodeficiencias, las personas que toman medicamentos que afectan su sistema inmunológico...

Deon (17:06):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (17:06):

... y luego las personas mayores, um, su sistema inmunológico simplemente no dura, tanto como usted quiere. Esas personas tienen más dificultades para responder a la vacuna. Entonces, las personas con problemas inmunológicos, las personas que toman medicamentos que afectan su sistema inmunológico y luego las personas mayores, son realmente aquellas personas que tienen problemas para responder a su vacuna. Pero tenemos gran evidencia de que un atleta que hace demasiado ejercicio, que está al final de un período realmente extenuante justo antes de la actuación, su sistema inmunológico también se ve comprometido durante ese tiempo. Y ha habido muchos estudios excelentes que analizan la inmunidad en los atletas y la susceptibilidad a un resfriado, cierto, en ese tiempo de entrenamiento de alta intensidad, especialmente si no tienes suficiente tiempo de recuperación.

Deon (17:47):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (17:48):

Y sabemos que su sistema inmunológico se ve afectado por el ejercicio extremo. Entonces, probablemente ese no sea el momento para vacunarse, ¿verdad?

Deon (17:55):

Derecha.

Dra. O'Neal (17:56):

Y no creo que nadie que esté a punto de ir a los Juegos Olímpicos reciba la vacuna justo antes de subir al avión, a menos que sea obligatorio. El momento sería mejor si lo obtuvieras varias semanas antes. Pero sabemos que los extremos del ejercicio pueden ser dañinos para el sistema inmunológico. Y por otro lado, tenemos gran evidencia de que el ejercicio moderado a lo largo de su vida en realidad mejora su inmunidad y su respuesta inmunológica. Entonces, como todo, ¿cuánto debo comer?

Deon (18:19):

Correcto (risas).

Dra. O'Neal (18:19):

¿Cuánto debo... (risas) Ya sabes, ¿cuánta Coca-Cola Light debo beber al día? La moderación es tu amiga. Y cualquier cosa que hagamos en los extremos es mala, incluido el ejercicio.

Deon (18:27):

Mm-hmm. Relájate.

Dra. O'Neal (18:28):

Tómalo con calma.

Deon (18:29):

Tómalo-

Dra. O'Neal (18:29):

Hazlo bien.

Deon (18:30):

Sí, sí. Um, algo más que, uh, ya sabes, siempre hay controversia. Um, y vimos, um, en el último, uh, último otoño, supongo que sería la temporada correcta, um, jugadores de fútbol, um, algunos muy, muy conocidos, algunos futuros miembros del Salón de la Fama. Um, también hay algunos, uh, jugadores de la NBA, um, cuyo estado de vacunación causó cierta controversia. Uh, toca eso un poco y, ya sabes, cómo eso, de alguna manera, ayudó a dar forma a la conversación sobre la vacuna COVID.

Dra. O'Neal (19:21):

Ha sido realmente interesante ver a la gente elegir plataformas y ver a la gente usar esas plataformas para su propio beneficio. Qué, sea lo que sea.

Deon (19:29):

Mmm.

Dra. O'Neal (19:30):

Es difícil para mí entender. Um, a lo que vuelvo es, ¿de quién recibe su información? Sabes, si quiero cocinar un gumbo, no sé si alguna vez escucharía a un atleta de la NFL decirme cómo cocinar uno, pero estoy seguro de que encontraré una persona cajún.

Deon (19:42):

Derecha.

Dra. O'Neal (19:42):

Tal vez alguien cuyo apellido sea Guillory, ¿verdad?

Deon (19:45):

Correcto (risas).

Dra. O'Neal (19:46):

Y luego seguiré tu consejo.

Deon (19:46):

Tengo un co- Tengo un primo que es genial en-

Dra. O'Neal (19:48):

(risas)

Deon (19:48):

... uh, haciendo algunos gumbos. Te conectaré con ellos.

Dra. O'Neal (19:49):

Así es. Así es. Y si quiero saber algo sobre mi jardín, llamaré a mis padres y llamaré al centro agrícola si realmente necesito ayuda, ¿verdad?

Deon (19:56):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (19:56):

Y si quiero saber sobre medicina, voy a llamar a mi médico. Y voy a ingresar al sitio web del hospital local si no tengo uno, porque tengo la suerte de estar tan saludable que aún no he necesitado un médico, que eran muchas personas. Pero, ¿dónde encuentro mi consejo? Y no es la plataforma de alguien. Pero descubrimos que las personas que tienen muchos "me gusta" y tienen una gran plataforma, um, encontraron su voz...

Deon (20:16):

Sí.

Dra. O'Neal (20:16):



... y dieron su opinión. Y las opiniones son geniales, pero no son información y no son educación, son opiniones. Y hemos visto a nuestro país lidiar con eso, y solo puedo dar mi propio consejo, que es encontrar a su experto, ya sea en jardinería, gumbo o la vacuna.

Deon (20:31):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (20:32):

Encuentre a su experto porque ese es el que está involucrado para ganarlo para su comunidad y su equipo. Y si no los conoce personalmente, no son parte de su equipo, no sé si tienen un interés personal en su salud.

Deon (20:43):

Sí. Y creo que esa es la clave, al final del día, es asegurarse de obtener los hechos y la información correcta de la fuente correcta.

Dra. O'Neal (20:56):

Así es.

Deon (20:56):

Sí.

Dra. O'Neal (20:56):

Así es. A veces es difícil encontrar la fuente correcta. Ya sabes, hay-

Deon (20:58):

Es verdad.

Dra. O'Neal (20:59):

Hay tantos cuando buscas un tema en Google que es difícil.

Deon (21:03):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (21:03):

Um, pero, y es por eso-

Deon (21:03):

Y hay 100 páginas que podrías-

Dra. O'Neal (21:03):

(Risas) Así es. eso es correcto

Deon (21:05):

... posiblemente pasar.

Dra. O'Neal (21:06):

Pero Google tampoco es parte de su comunidad.

Deon (21:08):

Derecha.

Dra. O'Neal (21:08):

Y por lo general, en tu comunidad, parte de tu equipo, puedes encontrar a alguien que pueda darte la respuesta a la pregunta que estás haciendo.

Deon (21:15):

Mm-hmm. Y me encanta que hayas dicho, ya sabes, cualquiera que sea parte de tu comunidad tiene tus mejores intereses a mano.

Dra. O'Neal (21:19):

Absolutamente.

Deon (21:19):

Sí. Oh, me encanta esta conversación.

Dra. O'Neal (21:21):

(risas)

Deon (21:22):

Uh, Dra. O'Neal, ¿hay algo más, um, que quiera tocar para nuestros oyentes, um, solo sobre atletas y vacunas, en general?

Dra. O'Neal (21:33):

Sabes, creo que hemos cubierto mucho hoy. Una de las cosas que aprendí sobre los atletas que también pensé que era increíblemente interesante sobre la propagación de enfermedades es que, las personas que son compañeros de cuarto tienen más probabilidades de propagar enfermedades. Las personas que viajan juntas en un automóvil tienen más probabilidades de propagar enfermedades. Pero el acto real de practicar un deporte contribuye muy poco a aumentar el riesgo de propagación. Estábamos tan preocupados por ese campo de fútbol, o ese baloncesto...

Deon (21:57):

Oh sí.

Dra. O'Neal (21:57):

... juego o ese juego de voleibol. Pero cuando realmente propagamos las infecciones es lo mismo, no importa si soy un atleta de élite o si solo estoy manejando a casa desde el campo de fútbol, porque soy una mamá futbolista, ¿no? Está en el auto charlando mientras como mis Canes, y, uh, alguien estornuda, y luego todos tenemos COVID.

Deon (22:11):

Derecha.

Dra. O'Neal (22:11):

Así que tenemos que protegernos, ya sea un atleta de élite, la persona que los conduce o la persona en el avión, mirando nuestra cápsula y nuestro equipo y diciendo, ¿cómo estamos interactuando? ¿Quién está enfermo? ¿Quién se siente mal? Y aprendí que los atletas no son diferentes a nosotros al final.

Deon (22:26):

Mm-hmm.

Dra. O'Neal (22:26):

Que no se trata del juego, se trata de nuestro equipo.

Deon (22:29):

Sí. Y quiero asegurarme de que ese equipo esté lo más cerca posible del 100 %.

Dra. O'Neal (22:35):

Absolutamente.

Deon (22:35):

Sí. Dra. O'Neal, muchas gracias por la comprensión y la excelente conversación.

Dra. O'Neal (22:39):

Por supuesto.

Deon (22:41):

Y eso es un resumen por hoy. Gracias por estar con nosotros. Esperamos que hayas aprendido algunos datos nuevos que no conocías. Un nuevo episodio está en camino pronto, así que estad atentos para más.