

Reasons to get Vaccinated Against Covid19

This pandemic began for us with the Shelter in Place order mid-March. But by then scientists had already sequenced the virus and groups around the world were **sharing this information** and developing vaccines to prevent it. The only positive thing to have come out of this pandemic has been this level of cooperation between scientists everywhere, openly sharing what they have learned and being supported by funding from governments and individuals.

Was the development too quick? There are a few reasons why that's not the case. Even the newest vaccine making methods, the mRNA vaccines from Moderna and Pfizer, had been developed and used in the fight against other deadly illnesses, Ebola, SARS and MERS. Because these illnesses did not affect many Americans, we in the US did not hear much about those vaccines. But it's reassuring to know that this is not the first time this method has been used to make vaccines. The FDA is the strictest regulatory body in the world, and has independently verified each companies claims very methodically in spite of the pressures to get the vaccine out there. This is why the vaccines were developed in a month but tested for 10 before emergency use authorization.

The volunteers who were vaccinated in the biggest, final stage of trials, over 74,000 in total, are in their 6th month after vaccination by early 2021. The very first trial participants, a small group of under 200 for both companies, got their vaccines 10 months ago. And all of them are being followed carefully and openly so we can see what side effects are reported.

The effectiveness of these two vaccines is remarkably high, better than almost any other vaccine we have seen, over 95% protection against disease and almost no one was hospitalized who completed vaccination.

So far, we have one in a hundred thousand or so people getting a bad allergic reaction called **anaphylaxis**. Anaphylaxis is managed by medication like diphenhydramine (Benadryl) by mouth, and sometimes with an injection of adrenaline. People often give themselves a dose by auto-injector pen if they have severe and known allergies. To keep this in perspective, anyone can have an anaphylactic reaction to penicillin, the risk is 1 in 5,000 or so, and we still don't avoid prescribing it. When it comes to foods, anaphylaxis to peanuts alone is 17 times more common. So far, those few people with reactions to the Pfizer or Moderna vaccines have all done fine with treatments given on site.

Other side effects: a sore arm, redness or swelling at the injection site, headache, body aches or fatigue are common. These are more likely to happen with the second dose. They are caused by your body working to recognize the vaccine so that it creates a line of defense against the coronavirus. The side effects are often described as more than flu vaccine but less than shingles vaccine. People get the flu shot and shingles vaccine willingly because flu shot prevents getting or spreading an illness that kills tens of thousands in the US each year, and shingles vaccine prevents a painful disease. We may discover that in a large population, some

groups, such as the very elderly, may have more serious side effects. But risk of dying of coronavirus is high enough in this group that it's still likely to be worthwhile to be vaccinated.

Long term: So far, no vaccine we have given has turned out to have long term side effects. While it's not impossible, monitoring will continue as it has for other vaccines, and there's no reason to think that this time will be different.

Dr. Siqueiros, Dr. Acton and I, Dr. Reddy have 30 years each of clinical experience. None of us can say that we regret vaccinating anyone in all these years, and we have reviewed all the information we have seen carefully, and concluded that **these vaccines are safe and effective**. So we are making sure that we and our staff are vaccinated against Covid19, and believe that in this pandemic taking the currently available vaccines is a good decision. Dr. Siqueiros would like to specifically add that the Pope and the Dalai Lama support vaccination against Covid19.

Remember that once you get the vaccine, it will take **a month after the second dose to really be fully protected**, and in the first two weeks after the first vaccine you will have almost no protection. It will be important to continue to wear masks in public and around those who you do not live with, and to keep safe distances apart so as to make sure the current rapid spread of illness slows down.

If you have had Covid19 disease please wait at least 90 days to get vaccinated. It's worth getting vaccinated, because the protection is better and it's possible to get infected with the virus a second time. But there's no benefit to getting it sooner so we might as well let people with no protection get vaccinated first.

Getting the vaccine will keep you safe, protect your loved ones, and gradually allow us to get back to a more normal way of living.

At this time we are waiting to have vaccine sent to us, but would encourage you to get vaccinated wherever possible.

Razones para vacunarse contra Covid19

Esta pandemia comenzó con la orden de resguardo en casa a mediados de marzo pasado. Pero para entonces los científicos ya habían secuenciado el virus y diferentes grupos alrededor del mundo estaban **compartiendo esta información** y desarrollando vacunas para prevenirla. Lo único positivo que ha salido de esta pandemia ha sido este nivel de cooperación entre científicos de todo el mundo, compartiendo abiertamente lo que han aprendido y el apoyo recibido por medio fondos gubernamentales e individuales.

¿Fue demasiado rápido el desarrollo de la vacuna? Hay algunas razones por las que no lo fue. Incluso los métodos de fabricación de vacunas más nuevos, las vacunas MRNA de Moderna y Pfizer, se habían desarrollado y utilizado en la lucha contra otras enfermedades mortales, tales como el Ébola, el SARS y el MERS. Debido a que estas enfermedades no afectaron a muchos estadounidenses, en los Estados Unidos no se habló mucho sobre esas vacunas. Pero es un factor tranquilizante el saber que esta no es la primera vez que se utiliza este método para fabricar vacunas. La FDA es el organismo regulador más estricto del mundo, y ha verificado de forma independiente las afirmaciones de cada empresa de manera muy metódica a pesar de las presiones latentes para distribuir la vacuna. Esta es la razón por la cual las vacunas se desarrollaron en un mes, pero se probaron durante 10 años antes de la autorización de uso de emergencia.

A principios de 2021, **los voluntarios** que fueron vacunados en la etapa más grande y final de los ensayos, más de 74,000 en total, se encuentran en su sexto mes después de haber sido vacunados. Los primeros participantes del ensayo, un pequeño grupo de menos de 200 en total para ambas compañías, recibieron su vacuna hace 10 meses. Y todos ellos están bajo seguimiento de manera cuidadosa y abiertamente para que podamos ver qué efectos secundarios presentan.

La eficacia de estas dos vacunas es notablemente alta, mejor que casi cualquier otra vacuna que hayamos visto, ofrecen más del 95% de protección contra la enfermedad y casi nadie de los que completó el proceso de vacunación fue hospitalizado.

Hasta ahora, una de cada cien mil personas, presenta una reacción alérgica grave llamada **anafilaxia**. La anafilaxia se controla con medicamentos como la difenhidramina (Benadryl) por vía oral y, a veces, con una inyección de adrenalina. Las personas a menudo se administran una dosis con un lápiz autoinyector si tienen alergias graves y conocidas. Para mantener esto en perspectiva, cualquier persona puede tener una reacción anafiláctica a la penicilina, el riesgo es 1 en 5,000 más o menos, y una así no evitamos prescribirla. Cuando se trata de alimentos, la anafilaxia a los cacahuetes por sí sola es 17 veces más común. Hasta ahora, esas pocas personas con reacciones a las vacunas Pfizer o Moderna se han recuperado satisfactoriamente con los tratamientos administrados al momento de presentar la reacción.

Otros efectos secundarios: el dolor en el brazo, el enrojecimiento o la hinchazón en el área de la inyección, el dolor de cabeza, los dolores corporales y la fatiga son efectos secundarios comunes. Es más probable que ocurran con la segunda dosis. Estos son causados por que el cuerpo intenta reconocer la vacuna de modo que pueda crear una línea de defensa contra el

coronavirus. Los efectos secundarios se describen a menudo como mayores que los causados por la vacuna contra la gripe, pero menores que los que ocasiona la vacuna contra el herpes zóster. Las personas reciben la vacuna contra la gripe y la culebrilla voluntariamente porque la vacuna contra la gripe previene contraer o propagar una enfermedad que mata a decenas de miles de personas en los Estados Unidos cada año, y la vacuna contra la culebrilla previene una enfermedad dolorosa. Puede que descubramos que, de una gran población, algunos grupos, como los muy ancianos, pueden tener efectos secundarios más graves. Pero el riesgo de morir de coronavirus es lo suficientemente alto en este grupo para que aún con los posibles efectos secundarios valga la pena vacunarse.

A largo plazo: Hasta ahora, ninguna vacuna de las que hemos administrado ha resultado tener efectos secundarios a largo plazo. Si bien no es imposible, el monitoreo continuará como lo ha hecho para otras vacunas, y no hay razón para pensar que esta vez las cosas serán diferentes.

El Dr. Siqueiros, la Dra. Acton y yo, la Dra. Reddy tenemos 30 años de experiencia clínica cada uno. Ninguno de nosotros puede decir que lamentamos haber vacunado a nadie en todos estos años, y hemos revisado toda la información obtenida de manera cuidadosa y concluido que **estas vacunas son seguras y efectivas**. Por lo tanto, estamos trabajando para asegurarnos de que nosotros y nuestro personal estemos vacunados contra el Covid19, y creemos que en esta pandemia aplicarse las vacunas disponibles actualmente es una buena decisión. El Dr. Siqueiros quisiera añadir específicamente que el Papa y el Dalai Lama apoyan la vacunación contra Covid19.

Recuerde que una vez que reciba la vacuna, tomará **un mes después de la segunda dosis para estar completamente protegido**, y en las primeras dos semanas después de la primera vacuna casi no tendrá protección. Será importante continuar utilizando mascarillas en público y alrededor de aquellos con quienes no vives, y mantener distancias seguras para asegurarse de que la rápida propagación actual de la enfermedad se ralentice.

Si ha tenido la enfermedad de Covid19, espere al menos 90 días para vacunarse. Vale la pena vacunarse, porque la protección es mejor y es posible infectarse con el virus por segunda vez. Pero no hay ningún beneficio al obtenerla antes, así que vale la pena permitir que las personas sin protección se vacunen primero.

Obtener la vacuna lo mantendrá seguro, protegerá a sus seres queridos y gradualmente nos permitirá volver a una forma de vida más normal.

En este momento estamos esperando que nos envíen vacunas, pero lo alentaríamos a vacunarse en cualquier lugar que sea posible.