



Tener un resfriado o la gripe siempre es una experiencia desagradable. Ya conoces los síntomas: estornudos, garganta irritada, nariz congestionada, congestión nasal, ojos llorosos. ¿Será que te estás resfriando? Pero si además tienes fiebre, dolor de cabeza, fatiga, dolores musculares y escalofríos, entonces podrías tener gripe, que es mucho más seria. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) estiman que hasta 49,000 personas mueren cada año por la gripe o enfermedades similares.

Ya sea resfriado o gripe, no es nada divertido enfermarse. Los adultos pueden tener entre dos y cuatro resfriados al año, y los niños entre seis y ocho. ¿No sería maravilloso evitar resfriarse o tener gripe? Aquí te dejamos algunos consejos sencillos sobre el resfriado y la gripe que te ayudarán a protegerte a ti y a tu familia.

¡Vacúnate contra la Gripe!

Los CDC dicen que la mejor manera de protegerte contra la gripe es vacunarte cada año. Todas las personas de 6 meses en adelante deberían recibir la vacuna. Aunque existen muchos tipos diferentes de virus de la gripe, la vacuna protege contra los que se prevé que serán los más comunes ese año. Las vacunaciones anuales deben comenzar en septiembre o en cuanto la vacuna esté disponible.

Prevén Resfriados y Gripe Lavándote las Manos con Frecuencia

Tu mejor protección contra el resfriado común y la gripe es lavarte las manos frecuentemente. Los virus del resfriado y la gripe se transmiten de la misma manera: a través de diminutas gotas de una persona infectada. Alguien estornuda o tose, y las gotas se esparcen en cualquier superficie cercana, ¡incluyéndote! Si una persona se cubre la boca con la mano (sin usar un pañuelo) puede contaminar todas las superficies que toque. Si tú tocas esa misma superficie y luego te tocas los ojos o la nariz, te acabas de contagiar. Alrededor del 80% de las enfermedades contagiosas se transmiten de esta manera. El simple hecho de frotar la piel con agua tibia y jabón, seguido de un buen enjuague y secado, elimina la mayoría de los gérmenes. Aunque los gérmenes suelen estar en objetos como teléfonos, manijas de puertas, cepillos de dientes y grifos, el mayor transporte de gérmenes son tus manos. Por eso, lavarse las manos frecuentemente elimina los gérmenes causantes de enfermedades y ayuda a prevenir la propagación de algunos virus, especialmente si un familiar, amigo o compañero de trabajo está resfriado o tiene gripe.

Los CDC afirman que el simple acto de lavarse las manos es el método más importante para prevenir la propagación de infecciones virales y bacterianas. Sin embargo, algunos estudios revelan que muchas personas no se lavan las manos al salir de los baños públicos. También se olvidan de lavarse las manos antes de preparar alimentos o comer bocadillos. Si quieres ayudar a prevenir resfriados y la gripe, solo detente, ¡y lávate las manos!

Guía para Lavarse las Manos Efectivamente

- Usa agua tibia, corriente y mucho jabón líquido para enjabonar tus manos y muñecas. Evita usar

jabón en barra, que puede albergar virus y bacterias.

- Frota las manos durante al menos 15 segundos, aproximadamente el tiempo que toma cantar “Feliz cumpleaños” dos veces.
- Enjuágate bien con las manos apuntando hacia abajo para que el agua no corra por tus brazos.
- Sécate las manos con un secador de aire o una toalla de papel desechable; los gérmenes pueden vivir durante horas en toallas de tela.
- Cierra el grifo usando tus codos o una toalla de papel para no tocar la manija.
- Usa una toalla de papel para abrir la puerta al salir del baño.

Acciones Cotidianas para Prevenir la Propagación de los Virus que Causan Resfriados y Gripe

- Evita el contacto cercano con personas enfermas.
- Cubre tu nariz y boca al toser o estornudar. Usa un pañuelo o cúbrete con las manos y luego lávalas con agua y jabón o usa un desinfectante a base de alcohol.
- ¿Sin pañuelo? Al toser, gira la cabeza para evitar estornudar hacia los demás.
- Si tienes que estornudar de repente, dobla el brazo y estornuda en el pliegue del codo.
- No te toques los ojos, nariz o boca con las manos.
- Desinfecta frecuentemente las superficies compartidas (teléfonos, teclados, manijas, volantes). Los virus pueden vivir en las superficies durante varias horas.
- Aléjate de las multitudes durante la temporada de resfriados y gripe.

- Duerme lo suficiente y controla tu estrés. La falta de sueño y el estrés alto pueden debilitar el sistema inmunológico, reduciendo la capacidad del cuerpo para combatir resfriados y la gripe. Tu sistema inmune trabaja mejor mientras duermes.
- Mantente hidratado. Bebe mucha agua y evita el alcohol y la cafeína, que pueden deshidratarte.
- Usa una loción o crema hidratante para evitar grietas en la piel que pueden ser la entrada de gérmenes.
- Mantente físicamente activo con un programa de ejercicios moderado 3-4 días a la semana. Esto fortalecerá tu sistema inmunológico y aumentará la capacidad natural de tu cuerpo para combatir infecciones.
- Come alimentos saludables y nutritivos; se recomienda de 5 a 9 porciones diarias de frutas y verduras.

Siguiendo estas acciones simples, puedes mantener tu sistema inmune fuerte y evitar que los virus del resfriado y la gripe te afecten.