

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE INFECCIONES RESPIRATORIAS

Las infecciones respiratorias, en particular las de origen viral, son el grupo de enfermedades que con mayor frecuencia afectan a la población general.

Los resfriados, catarros, gripes... en la mayoría de los casos evolucionan favorablemente en pocos días. Las enfermedades respiratorias agudas se contagian por contacto directo con el virus cuando las personas enfermas no toman las precauciones necesarias.

Las infecciones respiratorias se pueden prevenir siguiendo unos consejos básicos:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o toallitas húmedas de alcohol; especialmente después de estornudar, cuando se haya tenido contacto con alguna persona enferma o si toca objetos que pudieran estar contaminados.
- Ventile bien las habitaciones y deje entrar el sol. Limpie bien la casa y el área de trabajo.
- Beba abundante líquido (agua, zumos de frutas frescas o sopas calientes) y lleve una alimentación equilibrada, que incluya frutas y verduras (ricos en vitaminas y minerales) pues ayuda a que el sistema inmune del organismo funcione mejor.
- Protéjase del frío, abríguese bien (lleve ropa adecuada y vístase por capas), evite corrientes, cambios bruscos de temperatura, exponerse al frío con el pelo mojado... Evite ambientes cargados (Cuidado con el exceso de calefacción y aires acondicionados).
- Evite particularmente ambientes fríos o muy secos, con humo o donde se encuentren personas tosiendo o con otros síntomas respiratorios.
- Cuide la higiene personal y evite compartir comidas, vasos, platos, cubiertos...
- Lave con frecuencia la ropa incluidas bufandas, gorras, guantes y abrigos.
- No fume
- Realice ejercicio físico regularmente.
- Descanse y duerma lo suficiente (7-8 horas).
- Cuide la forma de estornudar, no se cubra la boca con la mano, pues promueve la dispersión del virus a las personas de su entorno. Al estornudar cubra la boca con un pañuelo desechable, use el antebrazo y evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- No se auto medique, especialmente con antibióticos. El hecho de utilizarlos de manera incorrecta o frecuente puede hacer que nuestro organismo se haga resistente a ellos. Esto implica que, cuando realmente los necesitemos para tratar alguna enfermedad, podrían no hacernos ningún efecto.
- Vacúnese. Póngase todas las vacunas recomendadas en el momento indicado.

Si a pesar de estas recomendaciones acaba sufriendo algún síntoma de infección respiratoria debe extremar los cuidados para no contagiar a los que le rodean, lávese las manos con más frecuencia, evite lugares concurridos, dar la mano, besos...

Los síntomas del resfriado suelen durar de 1 a 2 semanas. Si después de este plazo sus síntomas no mejoran, puede ser debido a una alergia, complicación del resfriado o por alguna otra razón. La mejor opción es acudir al médico. Si su estado general empeora o siente dificultad para respirar acuda de inmediato al centro de salud para ser valorado por un médico.