

# **Consejos para prevenir la gripe y los resfriados**

2008-11-17 19:25:50



**Mientras el otoño-invierno se registra una elevada incidencia de virus respiratorios encargados de generar las gripes y resfríos, luego como otras afecciones respiratorias más serias. El aumento de estas afecciones genera un enorme ausentismo escolar, causando millones de días perdidos de clase, luego como un elevado ausentismo laboral que genera cuantiosas pérdidas económicas alrededor del mundo.**

**Los virus de la gripe o influenza se transmiten generalmente mediante la inhalación de gotitas de saliva infectada que se encuentran en el ambiente, producto de los estornudos, tos y/o el habla habitual. No obstante, se ha visto que la principal vía de contagio no es el aire, más bien las manos, debido a que el virus se propaga a través de las superficies que toca una persona infectada con el virus.**

**Un estudio realizado recientemente por científicos de la Universidad de Virginia, encontró que los rinovirus (gérmenes de un resfriado) sobreviven en ciertos lugares del hogar como picaportes, controles remotos, puertas de refrigeradores, etc., desde donde son transmitidos fácilmente a otras personas, debido a que los gérmenes pueden pasar a los dedos con sólo tocar las superficies contaminadas.**

**Los gérmenes pueden ingresar a través de la boca o la nariz y con menos frecuencia por los ojos. Esto sucede luego de tocar superficies contaminadas con el rinovirus, que además pueden ser aspirados directamente desde un estornudo.**

**Otro estudio realizado hace un par de años indicó que los gérmenes de la gripe sobreviven en habitaciones de hoteles un día después de que los huéspedes se van y que luego son recogidos por los huéspedes próximos.**

**A pesar de que los científicos señalan que se necesitan más estudios para determinar si el tratamiento de las superficies en el hogar podría reducir la frecuencia de resfriados por rinovirus, algunas autoridades sanitarias han venido recomendando complementar la vacunación contra la gripe o influenza, con medidas de desinfección y limpieza que ayuden a frenar la propagación de los gérmenes causantes de la gripe.**

**Se estima que un 80% de los gérmenes de la gripe están instalados en el hogar, por lo que se recomienda observar un programa de higiene personal, desinfectar diversas áreas comunes en la casa, y además en los lugares de trabajo, escuelas, entre otros.**

## Algunas medidas para prevenir la gripe y los resfriados

Además de vacunar a los grupos más vulnerables (niños, mujeres embarazadas, adultos mayores y enfermos crónicos), siga las próximas recomendaciones que apoyarán a interrumpir el ciclo de transmisión de los gérmenes.

- Evite los cambios bruscos de temperatura y la permanencia en lugares donde haya mucha gente.
- Evite el contacto cercano con personas con tos y secreciones nasales.
- Mantenga la higiene de las manos (especialmente supervisar esto en los niños)
- Ventile los ambientes cerrados y evite fumar en ellos.
- Al toser, cúbrase con las mangas o puños y no con las manos, luego evitará la propagación de gérmenes.
- No comparta toallas, pañuelos u otros objetos personales que faciliten el contagio
- En el hogar lleve a cabo una rutina de desinfección de picaportes, grifos, control remoto, llaves de luz, puerta de la refrigeradora, teléfonos, juguetes, inodoros, botón de descarga, bañeras, esponjas y paños, tablas de cortar, accesorios y utensilios de cocina, entre otros .
- En los lugares de trabajo desinfecte además picaportes, escritorios, teléfonos, mouse, teclados de computadora, entre otros.

Fuente: [Salud.com](http://Salud.com)