

# PSA EN BUENA SALUD: 8 MANERAS DE MANTENERSE SALUDABLE ESTE INVIERNO

Ahora que estamos en la temporada de gripes, influenza, virus estomacales, y en la que otras infecciones circulan libremente, es el momento ideal para revisar estrategias que pueden ayudarnos a mantenernos saludables este invierno. Contraer los gérmenes que causan estas infecciones es tan fácil como tocar a una persona infectada, o una superficie, y luego tocarse los ojos, nariz, o boca. Eso es algo que hacemos en promedio unas 15.7 veces por hora, de acuerdo a un estudio realizado por la Universidad de California, Berkeley. Lavarse las manos frecuentemente es la mayor estrategia de prevención de infecciones recomendada, pero unos pocos pasos adicionales también pueden ayudarlo a mantenerse saludable este invierno. A continuación encontrará ocho estrategias para protegerse y mantener sus gérmenes con usted en caso de que se enferme.



## USE EL JABÓN CORRECTO

La Administración de Comidas y Drogas (FDA) ha declarado que no hay evidencia de que el jabón antibacterial erradica las bacterias mejor que el jabón regular, y puede contribuir al aumento en super-viruses resistentes a los antibióticos. Los Centros Para la Prevención y Control de las Enfermedades (CDC) recomiendan fregar las manos con jabón básico y agua por 20 segundos para reducir el número de bacterias o virus que usted puede tener en sus manos.



## EVITE DAR LA MANO

Se ha vuelto más común—y más aceptado socialmente—evitar el saludo con contacto de mano a mano durante la temporada de gripe e influenza.



## MANTENGA SU DISTANCIA

Los virus respiratorios, como la gripe e influenza, pueden propagarse fácilmente mediante el aire. Cuando alguien que está enfermo exhala, ellos respiran gotas microscópicas de fluido que contienen el virus, y cualquier persona dentro de su "zona de respiración" puede aspirar el aire infectado. Para mantenerse saludable este invierno, mantenga al rededor de 6 pies de distancia entre usted y cualquier persona que esté enferma y que probablemente respire, tosa, o estornude en su dirección.



## SEPA QUE LOS GÉRMENES PUEDEN PERMANECER

Otra razón para lavarse las manos frecuentemente es que las superficies se mantienen con gérmenes por más tiempo de lo que usted piensa. De acuerdo al CDC, los virus de la gripe pueden vivir en superficies duras (como cerraduras o teléfonos) entre 2 y 8 horas. Un artículo publicado en el 2013 en el Diario Americano del Control de Infecciones notó que el microbio que causa el norovirus—una infección viral extremadamente contagiosa que produce diarrea y vómito— puede sobrevivir hasta 7 días en superficies duras y secas. También encontró que la bacteria que causa MRSA—un tipo de infección de estafilococo—ha podido sobrevivir por meses. Incluso gérmenes fríos pueden vivir entre 2 horas y 7 días en superficies duras, y al rededor de 2 horas en la piel.



## CUBRA SU TOS Y ESTORNUDOS APROPIADAMENTE

Tosa o estornude en el pliegue de su codo. Cuando usted tose o estornuda, ese aire sale con un grado de fuerza, propagando las partículas a todos los que estén entre tres y seis pies de distancia suya, de acuerdo con la División de Influenza del CDC. Estornudar o toser en su mano le ayudará a evitar que los gérmenes viajen por el aire, pero si no se lava las manos inmediatamente, usted va a esparcir el momento que toque algo o a alguien.



## VACÚNESE

Aunque no hay ninguna protección garantizada en contra de la influenza, la vacuna anual de la gripe sigue siendo su mejor defensa. Toma dos semanas después de recibir la vacuna para que su sistema inmune genere los anticuerpos protectores necesarios, así que si no ha recibido uno todavía, mientras más pronto lo haga, es mejor.



## SEPA CUANDO QUEDARSE EN CASA

Al máximo de sus síntomas, usted necesita quedarse en casa por uno o dos días para no infectar a otros. Y cuando esté en casa recuperándose, tome precauciones para ayudar a que los demás miembros de la familia se mantengan saludables. No se haga cargo de la preparación de las comidas familiares mientras está enfermo, y trate de mantenerse en un solo cuarto lo más posible para mantener sus gérmenes con usted.



## LIMPIE SUPERFICIES QUE TOCA CONSTANTEMENTE

Debido a que las bacterias y los virus se pegan en superficies por horas y a veces incluso días, la limpieza específica es clave. Esto significa limpiar y desinfectar áreas específicas donde hay riesgo de transmisión de infección. Por ejemplo, si un compañero de trabajo o familiar tienen una infección respiratoria. En la oficina, sería prudente limpiar regularmente (por lo menos diario) estaciones de trabajo compartidas y equipo, como copadoras que todas las personas de la oficina tocan. En el hogar, enfóquese en superficies duras—como perillas de las puertas, llaves de lavabos, y el control remoto de la televisión - donde las bacterias viven por más tiempo. Así como con el lavado de las manos, usted puede evitar los productos de limpieza anti-bacteriales.