



Cómo sobrevivir la temporada de los resfríos y la gripe

A continuación le indicamos algunas maneras de disminuir su riesgo de contraer resfríos, toses o gripe este invierno, pero si sucede lo peor, le damos también algunos buenos consejos para mejorarse pronto.

Lleve una vida lo más saludable posible. El consumir una alimentación que incluya abundantes verduras y fruta frescas todos los días, hacer paseos a pie regularmente y evitar el consumo excesivo de alcohol hace más fácil que su cuerpo resista cualquier tipo de infecciones, incluyendo los resfríos y la gripe.

No fume. Una gran ventaja de no fumar es que las personas que no fuman sufren de menos resfríos, toses, dolor de garganta y gripe que los fumadores.

Manténgase aljado de las personas que tienen un resfrío o gripe. Debido a que los virus que producen estas infecciones se esparcen por el aire al toser o estornudar, infectan a otras personas. Por lo tanto ayuda mantenerse aljado de las personas que están enfermas, como así también evitar, si es posible, los lugares cerrados donde hay mucha gente. No toque los tissues o pañuelos usados por otras personas. Si usted mismo tiene una gripe (flu), es mejor que no vaya a trabajar y se quede en su casa para no contagiar a los demás.

Lávese las manos con mayor frecuencia. Es muy fácil atrapar los gérmenes del resfrío y de la gripe tocando cosas que han tocado otras personas, tales como teléfonos, manijas de las puertas o dinero, por ejemplo, o al darle la mano a una persona que está infectada. Reduzca su riesgo de contraer un resfrío o gripe lavándose las manos frecuentemente. El uso de agua caliente y jabón elimina los gérmenes mejor que un rápido enjuague bajo la llave de agua fría. También es importante evitar tocarse los ojos, nariz o boca con las manos, ya que hay siempre maneras como esos gérmenes se pueden introducir en el cuerpo.

Póngase la vacuna contra la gripe si la necesita. Pregúntele a su médico si no está seguro.

Qué debe hacer usted si contrae un resfrío o gripe El mejor tratamiento es el reposo, mantenerse abrigado y tomar líquidos en abundancia para ayudarlo a eliminar los gérmenes.

Aunque no hay drogas que curen los resfríos o gripe, existen algunos medicamentos que se pueden comprar en la farmacia sin necesidad de receta médica y que ayudan a aliviar los síntomas. Además de aliviar los síntomas como el dolor de cabeza y de garganta, algunos analgésicos como la aspirina, acetaminophen o ibuprofen ayudan a bajar la fiebre. Para los niños es mejor el acetaminophen, y tanto la aspirina no son indicados para los niños menores de 12 años. Siempre que compre analgésicos o remedios para la tos o resfríos, lea las instrucciones cuidadosamente. Algunas de estas drogas no se deben tomar junto con otros medicamentos, otras pueden causar somnolencia que puede ser peligrosa si usted maneja u opera maquinaria. Si tiene alguna duda, pregúntele al farmacéutico.



¿Necesita usted antibióticos?

Hay dos tipos de gérmenes: bacterias y virus. Los antibióticos pueden matar solamente las bacterias, no matan a los virus que causan los resfríos y gripe.

Pero si una persona está ya enferma con un resfrío o gripe, puede además contraer una infección causada por bacterias, sintiéndose así más enferma. Cuando esto sucede el médico puede recetarle antibióticos para tratar la infección bacterial. Si le recetan antibióticos, recuerde terminar toda la caja. Si no la termina, o si toma las tabletas con menor frecuencia que la recomendada por el doctor, esto significa que la cantidad de medicación que tendrá en su cuerpo será demasiado pequeña y será insuficiente para matar los gérmenes aprendan a hacerse resistentes a la droga. Esto está causando actualmente un serio problema de salud para todo el mundo porque ahora muchos antibióticos son impotentes para luchar contra algunos tipos de enfermedades. Este fenómeno se ha producido debido al mal uso de los antibióticos que ha ayudado a que los gérmenes aprendan a fortalecerse, haciéndose cada vez más resistentes. También es importante no usar antibióticos que han sido recetados a otra persona, o dar a los niños antibióticos de otras personas.

Text by the New South Wales Multicultural Health Communication Services <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org

Surviving the Cold and Flu Season – Spanish (Last reviewed 4/2008)