

## CÓMO EVITAR CATARROS E INFLUENZA CUANDO SUBE LA TEMPERATURA

**E**l simple hecho de que le digamos adiós al invierno, no quiere decir que también hay que despedirse de la temporada de catarros e influenza o gripe.

Se cree que el rinovirus y el coronavirus son los causantes de un gran porcentaje de catarros en los adultos, principalmente en invierno o en la primera etapa de la primavera. Sin embargo, se sabe que más de 200 virus diferentes provocan los síntomas del resfriado común, con diversos grados de gravedad. Según algunos estimados, los estadounidenses sufren más de mil millones de episodios de catarro en el curso de un año.

En lo referente a la influenza, la temporada de mayor actividad en los Estados Unidos se produce entre finales de noviembre hasta marzo. Sin embargo, es posible contraer influenza hasta las primeras etapas de la primavera. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), cada año son hospitalizadas más de 200,000 personas por complicaciones relacionadas con la influenza.

El catarro común y la influenza

son provocados por virus que se contraen de diversas maneras. Una de las principales consiste en la "propagación por gotas", o sea, cuando una persona enferma tose o estornuda, y propaga gotas de líquido que se ponen en contacto con la nariz o boca de otra persona. Estos virus también se contraen por el contacto con una superficie contaminada con virus del catarro o influenza. Muchas personas desconocen que los virus pueden permanecer en una superficie desde pocos segundos hasta 48 horas. Los materiales

sin porosidades como el plástico pueden conservar el virus mucho más tiempo que los porosos como la tela.

Para prevenir el catarro o la influenza sólo se necesita tomar estas medidas fáciles:

- \* Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón entre 15 y 20 segundos, para eliminar los virus y las bacterias.

- \* Use una solución desinfectante a base de alcohol si no puede lavarse inmediatamente las manos.

- \* Vacúnese contra la influenza.

- \* Limpie regularmente su escritorio, teléfono, teclado y ratón de la computadora—en casa y en la oficina—con atomizadores o toallas desinfectantes.

- \* Trate de que las personas enfermas se queden en casa en vez de asistir al trabajo, escuela u otros compromisos sociales. Evite el contacto cercano con personas enfermas

