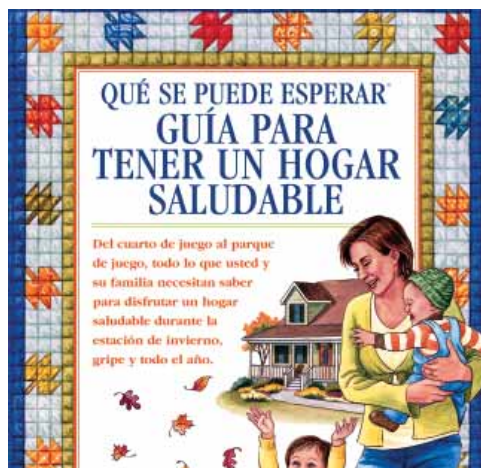


Qué esperar en esta temporada de catarros e influenza

Consejos simples para mantener saludables a su hogar y a su familia



¿Ha visto recientemente los titulares? ¿Ha escuchado los noticieros? ¿Ha oído lo que dicen las otras mamás en los estacionamientos? Al prestar atención a los medios de difusión (y a otros padres) decirlo, usted pensaría que los gérmenes causantes de los catarros y la influenza le acechan en cada rincón del hogar (y en todo el medio ambiente). Sin embargo, a pesar de tanta agitación, no hay que sentir pánico. Créalo o no, su casa está probablemente más limpia de lo que cree, a pesar de los pares de zapatos deportivos regados en el pasillo, de los cientos de juguetes disperses por el suelo de la sala de estar, y las pilas de ropa sucia que no parecen llegar nunca al cesto correspondiente.

Eso quiere decir (y le encantará saberlo) que, en lo tocante a la limpieza de su hogar o la protección de sus niños contra las enfermedades, no hay necesidad de estresarse, ni se propasarse. Seguramente hay algunos gérmenes ante los que se debe tener especial cuidado (como la E.coli, bacteria que provoca diarreas severas), y algunos alérgenos que no deben existir en casa (como los ácaros

del polvo que viven en los conejitos de peluche), por lo que resulta inteligente limitar los alérgenos y gérmenes que conviven con usted y sus seres queridos. Pero no hay necesidad de crear un entorno con esterilización de laboratorio en su hogar. Sólo algunas medidas preventivas, y una dosis de sentido común bastan para hacer que su vivienda y su familia sean más sanas. Es más fácil de lo que piensa (y mucho más fácil de lo que su madre le gustaría que creyera).

Para contribuir a la protección de su familia de los gérmenes causantes de los catarros y la influenza, Heidi Murkoff, autora de la serie “What to Expect” acerca del embarazo y la labor de los padres en la crianza del niño, ha escrito “What to Expect: Guide to a Healthy Home”, una guía gratuita con gran cantidad de información útil y consejos fáciles para mantener su casa (y a todos los que la habitan) más saludables. Para solicitar su ejemplar gratuito, visite el sitio Web www.whattoexpect.com.

Ahora que la temporada de influenza está al doblar de la esquina, es importante la protección de su familia de los gérmenes que más la perjudican. A continuación, los cinco consejos más importantes que ofrece Heidi para mantener saludables a su hogar y a su familia, no sólo en la temporada de influenza, sino a lo largo de todo el año:

1. Ojo con los puntos de contacto frecuente. Esos puntos de contacto frecuente existentes en su hogar—tiradores de las puertas, manijas de grifos o de inodoros, teclados de computadoras, barandas de escaleras, tiradores de gabinetes, juguetes—deben ser objeto de especial atención, debido a que los mismos—esos sitios de la casa que se tocan una y otra vez—son sitios de acumulación de gérmenes. La

mayoría de dichos gérmenes no son dañinos, pero para asegurarse de que no contribuyan a la propagación de virus, manténgalos limpios pasándoles continuamente un paño o limpiador con desinfectante.

2. Transmita el gen de la limpieza. Enséñeles a sus hijos que no hay nada tan efectivo para alejar los gérmenes que el lavado de las manos. Haga del mismo una rutina en su hogar: después de ir al baño, después de jugar con los amigos, antes y después de comer, y después de soplar la nariz.

3. Lleve los hábitos saludables adondequiera que vaya. Hay gérmenes en todas partes (baños públicos, barandas de escaladores, carritos de compra, tiradores de puertas, bebederos) aunque gran parte de éstos no le enfermarán a usted ni a su familia. Sin embargo, la defensa contra los gérmenes es una buena táctica ofensiva: lleve consigo paños y limpiadores sanitarios para las manos adondequiera que vaya (¡y úselos!).

4. Vacúnese contra la influenza. Todos los años pasamos por la temporada de influenza, desde octubre a abril. Para proteger a su familia, siga las nuevas normativas de los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (CDC), las cuales indican que los niños de seis meses a cinco años (y todos sus contactos en el hogar, incluyendo hermanos, padres, niñeras, etc.) deben vacunarse contra la influenza.

5. Un niño enfermo no debe contagiar a toda el aula. Los niños que concurren a guarderías y centros de enseñanza preescolar llevan a sus hogares algo más que fotografías para colgar en el refrigerador.