

## PREVENCIÓN

# GRIPES Y RESFRÍOS: TODO LO QUE DEBE SABER PARA PREVENIRLOS

TODAS LAS TEMPORADAS NOS AMENAZAN. ¿ES POSIBLE EVITAR ENFERMARNOS? LA RESPUESTA ES SÍ; AQUÍ LE DAMOS ALGUNAS SUGERENCIAS PARA REDUCIR EL NÚMERO DE INFECCIONES POR VIRUS Y BACTERIAS.

**C**on la llegada de las temperaturas bajas, los cambios de temperatura y el uso de calefacción, nuestro organismo se ve más susceptible a contraer diferentes enfermedades respiratorias. El resfrío, la gripe y sinusitis son algunas de las enfermedades respiratorias más frecuentes durante la época invernal, pudiendo aparecer en cualquier grupo etario.

## ¿Por qué se producen más en invierno?

El frío produce ciertas condiciones fisiológicas que facilitan

el desarrollo de enfermedades respiratorias infecciosas, ya que los "cilios" (como pelos microscópicos) del epitelio respiratorio, encargados de eliminar el polvo, los virus y las bacterias que nos invaden, funcionan de manera distinta (menos coordinado y más lento), perdiendo la primera barrera de defensa del organismo. Los cambios de temperatura, material particulado en suspensión o gases como parafina y butano, amplifican este fenómeno celular e incrementan el riesgo de infecciones de las vías respiratorias.



## Consejos Prácticos para aliviar los síntomas

- Tome paracetamol o ibuprofeno en caso de tener fiebre.
- Chupe caramelos antibacterianos; pueden matar los gérmenes superficiales y tienen acción analgésica.
- Bote su cepillo de dientes. Si se enfermó, póngalo en la basura y reemplácelo, a fin de eliminar los gérmenes de su hogar y evitar nuevos contagios.
- El reposo es importante, lo ayudará a recuperarse más rápidamente.
- Beba mucha agua para evitar deshidratarse y líquidos tibios (té o caldo).
- Coma gelatina para aliviar molestias en la garganta.

## Resfrío vs. Gripe

- Los resfríos son causados por diversos virus respiratorios (coronavirus, rinovirus o virus sincial) que producen estornudos, secreción nasal y fiebre baja. Se contagia a través de partículas (gotitas) infectadas que quedan flotando en el aire que respiramos o tomamos con las manos (como el caso del virus sincial). No tienen un tratamiento específico efectivo ni tampoco existen vacunas para prevenirlos. El estado de ánimo es bueno en general.

- La gripe es causada por el virus influenza y muchos pacientes suelen confundirla con el resfrío; sin embargo, son muy diferentes. La gripe se caracteriza por cefalea (dolor de cabeza) intensa, gran decaimiento, dolor muscular y fiebre alta e incluso puede asociarse a complicaciones. Se contagia a través de gotitas respirables (a menos de un metro de distancia) de personas infectadas. Puede presentar consecuencias graves en grupos de riesgo: menos de 6 meses, personas mayores de 65 años, mujeres embarazadas, inmunodeprimidos, por mencionar algunos.

## Tratamientos

El remedio casero que mejor funciona para los resfríos o sinusitis es el “baño con vapor de agua”, ya que puede hacerse directamente desde la ducha o respirando el vapor desde la llave caliente. Otras veces se recomienda el aseo o nebulizaciones con solución fisiológica (en casos muy seleccionados). No agregar sal al agua, ya que es un mito.

Cuando la gripe o el resfrío presenta una secreción purulenta, tos con mucosidad amarillento-verdosa, fiebre alta o persistente, dolores musculares, sensación de

cansancio, dificultad respiratoria debe consultar un médico.

El no cumplir con las indicaciones médicas, como el reposo en casa, una buena hidratación, el número de días de antibiótico (en general no son necesarios), se asocia a recaídas. Tener en cuenta que el reposo y aislamiento son importantes: no sólo mejorará la salud del enfermo, sino que también evitará el contagio de otras personas.

## Remedios Caseros

Existen algunas alternativas que usted puede realizar en casa:

- **Miel con limón:** Tomar una infusión caliente con estos ingredientes puede ayudarnos a aliviar los síntomas. El limón nos aportará vitamina C y la miel suavizará los dolores.

- **Jengibre:** Posee propiedades antibacteriales, analgésicas y antipiréticas. Tomar una infusión de ella nos ayudará a recuperarnos. Para prepararla se debe mezclar una cucharadita de jengibre fresco, pelado y rallado, en una taza de agua hirviendo.

- **Vapor de eucalipto:** Si nuestras fosas nasales están tapadas, este consejo nos ayudará. El eucalipto tiene propiedades expectorantes, ayuda a aliviar la irritación de la garganta y a abrir las vías respiratorias. En una olla, se debe hervir agua con hojas de eucalipto. Cuando comience a soltar aromas, apagamos el fuego y, con cuidado, respiramos sus vapores.

- **Sopa de pollo:** Uno de los secretos de la abuela, beber esta preparación caliente con ajo y cebolla, puede ayudarnos a reducir la congestión y lubricar nuestra garganta.

## La opinión del especialista

### FORMAS DE PREVENCIÓN

Aunque es imposible prevenir todas las infecciones, usted puede ayudar a disminuir la exposición y diseminación del virus:

- Guardar el descanso correcto (dormir 8 horas).
- Evitar las diferencias de temperatura (abrigarnos y desabrigarnos cuando vamos o volvemos del exterior).
- Hidratarnos correctamente ya que por el frío podemos tener baja sensación de sed.
- Ingerir bebidas calientes para mejorar la regulación de la temperatura corporal.
- Evitar la pérdida de temperatura corporal utilizando guantes, gorro y bufanda.
- Evitar el uso de parafina, estufas a

gas y consumo o exposición al tabaco.

- No compartir objetos ni elementos susceptibles de contagio como pañuelos, toallas o cubiertos.
- No permanecer en la misma habitación que personas afectadas, en la medida de lo posible.
- Evitar la ingesta de alimentos grasosos o excesivamente procesados mientras dura la infección.
- Mantener una minuciosa higiene en las manos.



**Dr. Enrique Vega.**  
Broncopulmonar infantil.  
Director del Postgrado de Especialidades  
Médicas de la Universidad del Desarrollo