

5 maneras de evitar la gripe en la temporada invernal

Por: Redacción
editorial@noticiali.com

La gripe generalizada se reporta en Nueva York y Nueva Jersey en este momento, y las enfermedades similares a la influenza se encuentran en niveles altos en casi 20 estados. Los funcionarios de salud dicen que eso significa que más personas se pueden enfermar en las próximas semanas.

Ante esta situación, los médicos con American Family Care (AFC), una franquicia nacional de atención de urgencias con una clínica en su área, están teniendo resultados positivos en la prueba de la gripe, así como con pacientes que sufren de un virus de resfriado o de un virus misterioso de invierno (adenovirus) que se ven muy afectados.

¿Es gripe, un resfriado o un adenovirus?

Los documentos de la AFC explican a las familias que cada uno es un virus respiratorio, pero la gripe se destaca de varias maneras, con síntomas que aparecen repentinamente y pueden volverse fatales.

- Signos y Síntomas:

En la influenza es abrupto, en el resfriado es gradual y en el adenovirus es gradual.

- Fiebre:

En la influenza es usual, en el resfriado es raro y en el adenovirus es común.

- Dolores:

En la influenza es usual, en el resfriado es leve y en el adenovirus se da algunas veces.

- Resfriado:

En la influenza es bastante común, en el resfriado es poco común y en el adenovirus se da algunas veces.

- Fatiga:

En la influenza es usual, en el resfriado se da algunas veces y en el adenovirus se da algunas veces.

- Estornudo:

En la influenza se da algunas veces, en el resfriado es común y en el adenovirus es común.

- Congestión nasal:

En la influenza se da algunas veces, en el resfriado es común y en el adenovirus es común.

- Dolor de garganta:

En la influenza se da algunas veces, en el resfriado es común y en el adenovirus es común.

- Malestar en el pecho, tos:

En la influenza es común, en el resfriado es leve a moderada y en el adenovirus se da algunas veces.

- Dolor de cabeza:



(Foto: CDC)

Funcionarios de salud indican que más personas se pueden enfermar en las próximas semanas.

En la influenza es común, en el resfriado es raro y en el adenovirus se da algunas veces.

Hábitos de prevención

1. Evite compartir bolígrafos:

Ya sea en el trabajo o firmando un recibo de tarjeta de crédito en una tienda, nunca recoja un bolígrafo público porque está cubierto con los gérmenes de otras personas. Mantenga una pluma a mano para cualquier situación que pueda aparecer.

2. Usar nudillos:

Cuando utilice una máquina de tarjetas de débito, adopte el hábito de pinchar el pin de su tarjeta con un nudillo en lugar de con la punta de un dedo. De esta manera, si se frota el ojo o la boca con la punta del dedo, no está transfiriendo gérmenes.

3. Protegerse en la gasolinera:

Los conductores deben obtener gasolina para sus vehículos sin importar qué, enfermos o no. Protéjase en la gasolinera (bomba), tome una toalla de papel antes de levantar la boquilla de gas. También puede utilizar la toalla de papel como barrera cuando introduzca la información de su tarjeta de débito/crédito.

4. Desinfectarse las manos:

La gente tiene más gérmenes en estos días, por lo que evitar un apretón

de manos no es tan grosero como se pensaba, especialmente durante la temporada de gripe. Si debe hacerlo, lávese o desinfecte con sus manos inmediatamente.

5. Desinfectar teléfonos y tabletas:

Usted está usando constantemente su teléfono o tableta de computadora para mostrar fotos o videos de amigos y compañeros de trabajo. Esto significa que otras personas están poniendo sus gérmenes en algo que estás tocando constantemente. Adquiera el hábito de limpiar su teléfono con un paño desinfectante para reducir la propagación de gérmenes. O simplemente envíale mensajes de texto con fotos y videos a sus amigos.

Además de vacunarse contra la gripe, los médicos de la AFC recomiendan tomar algunas medidas preventivas todos los días para aumentar sus probabilidades de evitar la gripe.

“La gripe es un asunto serio, por lo que no puede ignorar los síntomas. La temporada pasada, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades registraron 80,000 muertes, que fue la temporada más mortal en 40 años”, dice el Dr. Benjamin Barlow, Director Médico de American Family Care. “Todavía estamos temprano en esta temporada de gripe, ya que por lo general no llega a su punto máximo hasta marzo. Por supuesto, la mejor manera de protegerse es vacunarse”.

Lo que debe saber sobre la Influenza

- Los niños menores de 6 años, las mujeres embarazadas y los adultos mayores de 65 años tienen un alto riesgo de complicaciones graves de la gripe, como inflamación del corazón, cerebro o tejidos musculares o insuficiencia multiorgánica.
- La mayoría de los expertos piensan que los virus de la gripe se propagan principalmente por gotitas creadas cuando alguien con gripe tose, estornuda o habla. Pueden infectarte desde 6 pies de distancia.
- Las personas pueden portar el virus y arriesgarse a exponer a otros cuando muestran síntomas pequeños.
- Las superficies que se tocan con frecuencia en el trabajo o la escuela deben limpiarse y desinfectarse, especialmente.