

Hay que mantener las medidas de bioseguridad para evitar enfermarse: los virus están en el ambiente

El cambio brusco de temperatura ocasiona que muchos virus estén esparcidos en el ambiente, sobre todo cuando hay frío, es recurrente que muchas personas manifiesten o presenten síntomas similares a un resfriado común, gripe, entre otros cuadros virales.

Respecto al tema, el médico Felipe Delfín, detalló que uno de los mayores motivos de consulta precisamente se debe a pacientes con patologías respiratorias.

«Han llegado muchos casos de personas con rinofaringitis, gripe y otros se complican con bronquitis o bronconeumonía, de 10 paciente tres o cuatro son por afecciones respiratorias», dijo.

El especialista señaló que una de las maneras de combatir o atacar a estos virus tiene que ver con mantener una alimentación rica en proteínas y frutas, pero también es necesario mantener las medidas de bioseguridad.

«Asumir una adecuada alimentación que incluya proteínas, verduras y frutas, sobre todo las más cítricas por el alto aporte de vitamina C, combinarlas con zinc, es esencial para fortalecer nuestro sistema inmunológico, sin embargo, no debemos descuidar las medidas de bioseguridad», explicó



La mascarilla debe usarse en los casos de resfriado para evitar que los virus se propaguen

Es necesario mantenerse protegido

Precisamente por estar tan expuestos a los virus, **el médico señala que es necesario usar mascarilla en lugares donde hay mucha conglomeración**, cuando se sospecha de tener resfriado o gripe o incluso si la persona presenta el malestar, pues la idea no es andar a la ligera para contagiar a otros.

“No es solo la alimentación, también hay que evitar los abrazos cuando las personas están engripadas, **no visitar a los mayores, porque recibirán esa carga viral, mantener el distanciamiento**, como cuando el Covid, es decir, todas las medidas de bioseguridad y cuando hay esos cuadros virales más se debe usar el tapaboca”, dijo.

En otras medidas, **Delfín recomienda lavarse las manos con frecuencia, usar antibacterial o alcohol en caso de estar en la calle y sobre todo cuidar a los adultos mayores**, ya que son quienes están más propensos a enfermarse o presentar complicaciones.

«**Las personas jóvenes tienden a resistir más las cargas virales**, pero hay que cuidar a las personas con edad avanzada porque se pueden complicar al punto de caer hospitalizados», indicó.

Es fundamental que, **ante la presencia de un resfriado o cualquier carga viral, no automedicarse**, siempre consultar al médico para que sea quien indique el tratamiento adecuado.

Es importante también mantenerse hidratado y protegerse del frío, entre otros, que ayudarán a hacer más llevadero ese cuadro e incluso a curarse más rápido y son complicaciones.

«**La actividad física al aire libre ayuda a mantener nuestro sistema inmunológico bien protegido**, es necesario cubrirnos de estos fríos, mantener las puertas cerradas, esto debido a que el frío o las bajas temperaturas nos puede perjudicar o resfriar», indicó.

¿Cómo sobrellevar los síntomas del resfriado o la gripe?

- El reposo es fundamental
- Utiliza vaporizadores que te ayuden a descongestionar

- Mantente hidratado
- Tomar líquidos calientes, como caldos o infusiones, puede ayudar a fluidificar la mucosidad, favoreciéndola expectoración.
- Evita automedicarte.

Recomendaciones para evitar el resfriado y evitar contagiar a otros

- Desinfecta y limpiar las superficies de uso común.
- Lavarse las manos con frecuencia.
- Estornudar sobre el codo
- Evita exponerte al humo del tabaco.
- No visitar sitios concurridos, en caso de hacerlo usa la mascarilla
- Utiliza alcohol o antibacterial cuando andes en la calle
- Evita ambientes fríos y cambios bruscos de temperatura.
- No compartas objetos que estén en contacto con saliva y mucosas con otras personas (vasos, platos, cubiertos).
- Aléjate de espacios con exceso de polución, humo y otros agentes contaminantes.
- En épocas de gripe, evita visitar hospitales.
- Abrígate y protégete de los cambios bruscos de temperatura, sobre todo del frío.
- La práctica del ejercicio es fundamental para mantener buenas defensas
- El consumo de proteínas, verduras y frutas ricas en vitamina c fortalecen el sistema inmunológico
- Haz vida sana y sigue una dieta equilibrada con fruta y verdura.
- Sepárate prudencialmente de personas con resfriado que tosan o estornuden a tu alrededor.

Con información de Yaracuy al Día