

## Prevenir las infecciones respiratorias

- Cuando los gérmenes (patógenos), como las bacterias, virus, hongos o parásitos (protozoos, gusanos) entran en su cuerpo y se multiplican, pueden causar una infección, enfermedad, y daños en los órganos y los tejidos, y poner en peligro su salud.
- **Lavarse las manos es una de las mejores maneras de prevenir una infección.**
- Por más cuidadoso que uno sea, es posible que de todas maneras contraiga una infección, pero es sabio reducir el riesgo todo lo posible.

Los gérmenes que causan infecciones respiratorias pueden propagarse de diferentes maneras. Pueden salir impulsados de una persona infectada como *gotículas* cuando ellas tosen, estornudan, cantan, gritan, etc. Estas gotículas caen al suelo o en superficies cercanas (denominadas fómites) a unos pocos metros de la persona que las expone. Otros gérmenes, denominados *aerosoles*, son tan pequeños que la gravedad no les afecta y flotan en las corrientes de aire de una habitación. Una buena ventilación puede disminuir el número de gérmenes aerosoles y reducir el riesgo de que las personas que están en esa habitación se enfermen. Por otro lado, si los gérmenes están en las gotículas o en las superficies, una buena ventilación no tiene los mismos efectos beneficiosos de reducir el riesgo de enfermedad para las personas que estén en la habitación.

Debido a las variables, como el tamaño del patógeno, cómo viaja, cómo entra al cuerpo humano, y la fortaleza del sistema inmunitario de la persona, hay una serie de precauciones diferentes que puede tomar para disminuir el riesgo de infecciones y enfermedades.

## ¿Qué puedo hacer? ¡Lávese las manos!

### Cuándo

- antes de comer, beber o tomar un medicamento
- después de ir al baño, toser, estornudar o sonarse la nariz
- antes de tocarse los ojos, la nariz, la boca, los lentes de contacto
- antes y después de realizar algún cuidado con vendas, catéteres o líneas intravenosas
- después de tocar cosas de su ambiente que los demás toquen con frecuencia



### Cómo lavarse de la manera más eficaz

- Lávese las manos de una manera vigorosa con jabón y agua tibia durante 20 segundos. (El agua caliente puede reseca la piel).
- Use jabón líquido o en barra. Frótese las manos juntas durante 20 segundos. Lávese los pulgares, entre los dedos, el dorso de las manos y debajo de las uñas.
- Enjuáguese bien con agua tibia. Si se deja jabón en la piel, puede darle picazón.
- Séquese las manos con una toallita de papel. Y use una toallita de papel para cerrar la llave del agua.
- Si no dispone de agua y jabón o sus manos no están visiblemente sucias, puede usar desinfectante de manos a base de alcohol en lugar de lavarse.

## Practique una buena higiene personal

Su piel es la primera línea de defensa de su cuerpo contra una infección.

- Báñese o dúchese de manera regular y use un jabón suave. Use una toalla limpia cada día. No comparta las toallas.
  - Revise detenidamente su piel para ver si hay ronchas, enrojecimientos, cortes que no se curan o áreas irritadas.
  - Limpie y cuide cada pequeño corte o laceración en la piel.
  - Use zapatos para protegerse los pies.
  - [Use humectantes cutáneos y un bálsamo labial para prevenir irritaciones, y tener la piel reseca y agrietada.](#)
- ¡Hasta la abertura más pequeña de la piel puede ser un punto de entrada para los gérmenes!

## Cuidado bucal

- Cepíllese los dientes con una pasta dentífrica con fluoruro por lo menos dos veces al día.
- Considere usar un cepillo de dientes eléctrico.
- Use un enjuague bucal dos veces al día. **Asegúrese de que no contenga alcohol.** (Fíjese en la etiqueta). El alcohol puede reseca los tejidos de la boca.
- Hágase exámenes dentales con regularidad para curar las caries mientras sean pequeñas y proteger la salud de las encías y los dientes. Los dientes rotos, las enfermedades de las encías y las caries dentales son puertas abiertas para los gérmenes.
- Limite su consumo de azúcar.
- Deje de fumar y de usar productos del tabaco.



## Haga ejercicios de respiración profunda

La ansiedad y el estrés pueden hacer que nuestras respiraciones sean cortas y superficiales. Las respiraciones superficiales no permiten la entrada de suficiente oxígeno a nuestro cuerpo, lo que puede aumentar la ansiedad. Cuando esté practicando la respiración profunda, imagínese un entorno pacífico.

- ✓ Respire profundamente.
- ✓ Contenga la respiración por varios segundos.
- ✓ Exhale lentamente.
- ✓ Repita 1 o 2 veces más.



## Cuide su sistema inmunitario

- Evite a las personas enfermas y las grandes (o cercanas) aglomeraciones de gente.
- Camine todo lo que pueda, a menos que su médico le indique otra cosa.
- Descanse lo suficiente. La fatiga puede estresar su sistema inmunitario.
- Coma una dieta bien equilibrada, con alimentos nutritivos. Evite los alimentos procesados.
- Lave bien las frutas y verduras. No coma carne ni mariscos, ni huevos crudos. ¿No está seguro si un alimento está podrido? Si tiene alguna duda, ¡descártelo!
- Hable con su médico de atención primaria sobre las vacunas que pueden ayudarle a prevenir enfermedades, como la COVID, la gripe, neumonía y herpes. Aliente a las personas de su casa a que también se vacunen.