

La importancia de la higiene personal en la prevención de enfermedades invernales

Para muchas personas, el invierno puede ser sinónimo de enfermarse. Pero el mantenimiento y el refuerzo de algunos hábitos de limpieza e higiene personal pueden evitarlo.



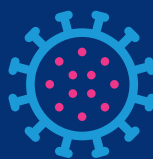
¿Por qué el invierno favorece la aparición de enfermedades?

- Durante el invierno, la falta de humedad en el aire eleva los niveles de contaminantes;
- La ocurrencia de la llamada inversión térmica hace que el aire frío sea más pesado;
- Hay una mayor circulación de virus debido al aire más pesado;
- El aire frío actúa como irritante de las vías respiratorias, lo que provoca más síntomas alérgicos;
- El aire más seco y frío también afecta la producción de moco en las vías respiratorias, dificultando la respiración y favoreciendo la aparición de enfermedades.

¡Recuerde!

Mantenerse bien hidratado, mantener los ambientes airados y controlar la humedad del aire son otras medidas que contribuyen a una mejor calidad de vida durante el invierno. ¡Cúidese!

Hábitos de higiene: ¡aliados contra las enfermedades respiratorias!



Como la mayoría de las enfermedades invernales son causadas por bacterias y virus, los cuidados con la higiene colaboran mucho con la prevención.

Por tanto, vale la pena reforzarlos:

- Lávese bien las manos con agua y jabón o desinfectelas con alcohol en gel al 70%;
- Use pañuelos desechables al toser o estornudar y luego lávese las manos;
- Fuera de casa, use la parte interior de su brazo para protegerse la boca y la nariz al toser;
- No se toque la nariz, los ojos o la boca antes de lavarse bien las manos;
- Lave las sábanas, cubiertas y ropa de invierno antes de usarlos;
- Limpie las habitaciones de la casa para eliminar completamente el polvo;
- Evite el uso de juguetes o alfombras que contengan pelo o que puedan acumular polvo.