



Es fundamental la prevención para evitar infectarse por el virus de la gripe

Unos correctos hábitos de higiene y alimentación son fundamentales para prevenir la gripe

- **Según los informes epidemiológicos, España ha superado el umbral epidémico de la gripe con más de 90 casos por 100.000 habitantes.**
- **Los expertos aseguran que uno de los principales factores a tener en cuenta es la prevención y, por ello, el Instituto Silestone propone consejos prácticos de higiene y alimentación para fortalecer las defensas del organismo.**

Barcelona, 21 de enero de 2014 – La epidemia de la gripe se ha adelantado dos semanas en España. Los expertos aseguran que el mejor tratamiento para combatirla es la prevención ya que al tratarse de una infección de tipo viral el único tratamiento son las medidas higiénico-dietéticas y la vacuna.

En este sentido, el Instituto Silestone, recomienda ciertas medidas a tener en cuenta para evitar contraer infecciones virales.

La gripe: de un sencillo catarro a una posible neumonía

La gripe es un virus muy contagioso que se transmite a través de gotas infectadas por el virus que se expulsan al toser o estornudar. Pero, ¿cuál es la mejor prevención para el contagio? ¿Cuáles son las medidas que se deben tener en cuenta para evitar la infección del virus?

Los síntomas de la gripe son malestar general, dolor articular, fiebre no muy alta y escalofríos. En general, suelen confundirse con un catarro de mayor intensidad, pero se debe tener especial precaución con la población de riesgo, es decir, ese sector con un sistema inmunitario más débil. Entre ellos se encuentran mujeres embarazadas, niños entre 6 meses y 5 años de edad, personas con enfermedades crónicas, personal sanitario y mayores de 50 años, grupo de población al que está indicado administrar la vacuna estacional anti-gripal.

Aunque los síntomas remitan en una semana, si no se trata adecuadamente, puede evolucionar a neumonía u otras complicaciones graves que, además de producir un malestar en el organismo, puede dejar secuelas a nivel respiratorio.

¿Cuál es la mejor prevención? La vacuna

La campaña de vacunación se lanza cada año a mediados de octubre y va dirigida a la población de riesgo anteriormente mencionada. Tras vacunarse, todos ellos desarrollan defensas ante posibles contagios y evitan infectarse y caer enfermos.

Este popular virus se divide en 3 tipos: A, B y C. Los virus A y B son los responsables de las epidemias que suelen ocurrir cada invierno. El tipo C



ocasiona síntomas muy leves y no produce ningún tipo de manifestación grave en el organismo.

Lo curioso de este microorganismo es que es mutante, es decir, cambia constantemente, y, en consecuencia, es capaz de infectar continuamente el organismo. Es por este motivo que cada año se idea una nueva vacuna adaptada a las nuevas condiciones del virus.

Como cada infección viral, cada vez que uno contrae un virus, desarrolla anticuerpos contra este, quedando totalmente inmunizado ante futuras infecciones de ese mismo virus. Sin embargo, cuando el virus cambia, el anticuerpo creado anteriormente (aunque pueda ofrecer una protección parcial) no combate el virus mutado, de modo que vuelve a caer enfermo.

De hecho, las vacunas no dejan de contener un pequeño porcentaje del virus para que nuestro sistema inmunitario desarrolle defensas ante un posible contagio.

¿Qué debe hacer el resto de población?

Aunque la vacuna sea la mejor prevención al contagio, existen ciertas medidas que desde el Instituto Silestone se quieren recordar para poder evitar contraer la enfermedad. Todas ellas giran en torno a la higiene y la alimentación.

A nivel higiénico, es importante tener en cuenta:

- ✓ Lavarse las manos frecuentemente. Además, se recomienda utilizar soluciones de clorexhidina para erradicar cualquier tipo de organismo. La clorexhidina contiene concentraciones de una sustancia antiséptica con potente acción bactericida y fungicida. Con ello uno se asegura una mayor desinfección de las manos.
- ✓ Cubrirse la boca y la nariz con alguna prenda cuando se estornude o se tosa.
- ✓ No compartir utensilios alimentarios ni vasos ni cubiertos.
- ✓ Limpiar cuidadosamente los alimentos de consumo en crudo, dado que un alimento fresco no significa que sea un alimento limpio.
- ✓ Cocinar con calor intenso para destruir los gérmenes. Mantener los alimentos bien fríos o calientes, evitando las temperaturas templadas.
- ✓ Limpiar y desinfectar adecuadamente la cocina teniendo en cuenta que las encimeras, los paños, las esponjas y los utensilios son los más susceptibles de contener bacterias.
- ✓ Desinfectar semanalmente superficies controvertidas del baño como serían el inodoro y la pica.
- ✓ Ventilar las habitaciones y salas más concurridas.
- ✓ Evitar corrientes de aire. El aire en sí mismo es un medio hostil para los microorganismos, pero también puede convertirse en un excelente medio de dispersión y transporte para ellos, especialmente a través de las corrientes.



Desde el punto de vista de la alimentación, el Instituto Silestone, con la colaboración de Yolanda Sala, coordinadora de la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEDN), también propone algunos consejos alimentarios para fortalecer el sistema inmunitario y poder así combatir posibles infecciones.

- ✓ Mantener una alimentación rica en vegetales y frutas naturales. Sobre todo, una dieta equilibrada y variada.
- ✓ Hidratarse bien con agua mineral.
- ✓ Hacer ejercicio, pero se recomienda cubrirse bien ante las bajas temperaturas del invierno.
- ✓ Comer cítricos como la naranja, puesto que los cítricos contienen vitamina C, un tipo de vitamina que aumenta el interferón, un tipo de proteína incluida en nuestro organismo que potencia las defensas. Una opción sería tomar un zumo de naranja por la mañana.
- ✓ Determinados estudios afirman que la vitamina E (aceite de oliva, frutos secos, etc) y la vitamina A (huevos y verduras) aumentan la respuesta inmunitaria, ayudando a combatir las infecciones de forma más eficaz.

En conclusión, la epidemia del virus de la gripe ya se ha instalado en España, y, por ello, el Instituto Silestone destaca unos consejos prácticos para que la población considerada de “no riesgo” pueda también prevenir de manera natural este tipo de infecciones.

Instituto Silestone es una plataforma internacional dedicada al estudio y a la divulgación de la higiene en la cocina y en el baño, tanto en los espacios públicos como privados, con el objetivo de fomentar una forma y un estilo de vida saludables. Toda la información que divulga **Silestone Institute** está avalada por su Consejo Asesor, integrado por expertos en diferentes áreas como seguridad alimentaria, cocina profesional, comunicación científica, productos de limpieza, arquitectura y diseño, hostelería y restauración, quienes ponen su conocimiento a disposición de los consumidores, los profesionales y la sociedad en general.

Para más información:

Carlota Matallana
Secretaría y Comunicación
Rambla Catalunya 18, 1º
08007 Barcelona
Telf.: (+34) 93 481 36 20
silestoneinstitute@ulled.com
www.silestoneinstitute.com