

## **La coexistencia de los virus respiratorios provoca un cambio de conciencia con respecto al cuidado de la salud durante este invierno**

**Según el estudio "Cigna 360 Well-Being Survey 2022", 73% de los jóvenes entre 18 y 24 años y el 77% de los jubilados con más de 65 años, los grupos de población que más se preocupan por su bienestar y salud física. Asegurar una correcta higiene de manos, la doble vacunación o mantener espacios ventilados y una buena alimentación para fortalecer el sistema inmune son algunas de las posibles pautas para evitar que este invierno afecten estos virus**

Ante la amenaza de un invierno con una gripe estacional más fuerte que otros años y la aparición de nuevas variantes del COVID-19, muchos españoles se están planteando la adopción de medidas extraordinarias tales como la vacunación y la vuelta al uso de las mascarillas, los desinfectantes y los geles hidroalcohólicos de forma continua.

Y es que esta nueva realidad supone todo un reto para la salud: primero fue la gripe, luego el COVID-19 y ahora son ambas. Esto ha provocado que cierta parte de la sociedad haya tomado conciencia de la gravedad de la situación y haya optado por utilizar medidas preventivas tales como las mascarillas que actúan como filtro para intentar protegerse de los virus respiratorios que hace unos años no era tan frecuente ver. Más aún, tal y como señala el estudio "Cigna 360 Well-Being Survey 2022", la sociedad ha empezado a preocuparse mucho más por su bienestar y su salud física, en especial el 73% de los jóvenes entre 18 y 24 años y el 77% de los jubilados con más de 65 años.

Entre otras de las precauciones que se están tomando a la hora de asegurar una correcta salud en estos meses de frío, se encuentra la doble vacunación contra la gripe estacional y las nuevas variantes del COVID-19, ya que en los últimos meses la eficacia de estas ha sido evidente y hoy en día se considera una de las claves para luchar contra la amenaza de los virus respiratorios. De hecho, en especial la población más vulnerable como aquellos mayores de 65 años o enfermos crónicos, ya están recibiendo esta doble vacunación. La OMS destaca que cada año alrededor de mil millones de personas se infectan por el virus de la gripe, por lo que este invierno, además, se está reconsiderando esta acción preventiva para otros grupos de población, como los niños, de manera que puedan estar más protegidos.

En palabras de María Sánchez, e-Health Medical Manager de Cigna España, "este invierno es posible que nos enfrentemos a una nueva ola de COVID-19 que se suma a la dificultad añadida de la gripe estacional, que viene con más fuerza que otros años. Llevamos dos años sin habernos expuesto apenas a este último debido al uso de mascarillas y normas de aislamiento. Nuestra inmunidad contra esta clase de virus respiratorios ha disminuido considerablemente, con lo cual es importante recordar que la infección puede evitarse siendo cautelosos y tomando medidas de prevención tales como el uso de la mascarilla, llevar a cabo una buena higiene de manos e incluso quedarse en casa en los casos con sintomatología evidente para evitar más contagios".

Desde Cigna, como expertos en salud, proponen algunas pautas a seguir para evitar el contagio de enfermedades respiratorias durante este invierno:

Atención a la principal vía de transmisión de los gérmenes: las manos. Las manos son las principales transmisoras de enfermedades y por ello es imprescindible llevar a cabo unas buenas prácticas de higiene. Esto es especialmente importante después de toser y/o estornudar y al volver de la calle para eliminar de la mejor manera posible todos los gérmenes y evitar así la transmisión de virus. También es aconsejable no reutilizar pañuelos usados después de estornudar o limpiarse la nariz.

Aire renovado para respirar mejor. En invierno, debido al uso de la calefacción, los ambientes se resecan y esto puede ser perjudicial para la salud. A esto también se le añade que, debido a las bajas temperaturas, se realiza menos ventilación de los espacios y el aire está más "cargado", lo que hace que aumenten las posibilidades de contraer alguno de los virus respiratorios. El uso de humidificadores evita que se reseque la piel, se irriten los conductos nasales y la garganta, unos síntomas producidos por la sequedad del ambiente.

El papel fundamental de la vitamina C en el organismo. Llevar a cabo una buena dieta es fundamental para mantener altas las defensas y fortalecer el sistema inmune ante cualquier infección o virus. Los cítricos propios del invierno como las naranjas o las mandarinas u otras frutas como el kiwi, el mango, la papaya o la piña son ricas en vitamina C, la mejor vitamina para protegerse del frío. Los frutos rojos como las frambuesas, las moras y los arándanos también son una opción por su gran poder antioxidante y ayudan a incrementar las defensas de forma natural ante agentes infecciosos.

El tabaco, el peor enemigo para la garganta. Fumar tabaco es un factor de riesgo añadido en cualquier enfermedad respiratoria, y el responsable del aumento de la gravedad y posibles complicaciones de estas. Si bien en condiciones normales el tabaquismo deteriora la función y circulación pulmonar, en caso de haber contraído algún virus respiratorio el tabaco agudiza los síntomas y prolonga la enfermedad en el tiempo ya que reduce la capacidad respiratoria, genera más secreciones y dificulta la salida del moco bronquial. Por ello es especialmente recomendable evitar fumar en caso de estar con gripe, catarro o COVID-19.

**Datos de contacto:**

Redacción  
683660013

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina](#) [Sociedad Seguros](#) [Recursos humanos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>