



Puntos de conversación: No te enfermes esta temporada

- **Respirar aire frío reduce la capacidad de nuestra nariz para combatir los virus.**
 - [Un estudio del 2022](#) descubrió que reducir la temperatura dentro de la nariz tan solo 9 grados Fahrenheit mata casi la mitad de las células que combaten los virus en nuestras fosas nasales.
 - Además de protegerte de inhalar partículas virales, usar una mascarilla sobre la nariz y la boca puede evitar que respires el aire frío del invierno, mantener tu nariz abrigada y [proteger las células que combaten los virus](#).
 - Mantener tu casa cálida y húmeda puede proteger las células de la nariz que combaten los virus.
- **La calefacción en lugares cerrados reseca el aire, lo que facilita la propagación de los virus.**
 - Cuando el aire interior está seco, hay menos moléculas de agua disponibles para frenar las partículas expulsadas al toser y estornudar.
 - [Usar humidificadores adentro](#) durante los meses más fríos puede reducir la propagación de virus respiratorios.
 - Mejorar la ventilación interior abriendo puertas y ventanas, invertir en filtros de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA, por sus siglas en inglés) o [construir tu propia caja Corsi-Rosenthal](#) también pueden reducir la propagación de virus respiratorios adentro.
- **Durante las fiestas, pasamos más tiempo reunidos adentro, lo que da a nuestro cuerpo más oportunidades de entrar en contacto con gérmenes.**
 - Si aún no has recibido la vacuna actualizada contra el COVID-19 y no te has vacunado contra la gripe ni contra el VRS (si eres elegible), programa una cita hoy mismo en [Vacunas.gov](#).
 - Usar una mascarilla de alta calidad y bien ajustada en lugares cerrados te protege de todo tipo de virus, incluidos el COVID-19, la gripe y el VRS.
 - Los CDC afirman que lavarse las manos con regularidad puede prevenir [una de cada cinco infecciones respiratorias](#).



Preguntas frecuentes: No te enfermes esta temporada

1. ¿Cómo puedo reforzar mi sistema inmunitario este invierno?

Estar al día con las vacunas es una forma segura y eficaz de mejorar nuestra respuesta inmunitaria a los virus. Los CDC recomiendan la vacuna actualizada contra el COVID-19 y la vacuna contra la gripe de esta temporada [para todas las personas a partir de los 6 meses de edad](#). Los CDC también recomiendan la [vacuna contra el VRS](#) para mujeres embarazadas de 32 a 36 semanas y personas mayores a partir de los 60 años. Visita [Vacunas.gov](#) para programar tu vacuna actualizada contra el COVID-19, la vacuna contra la gripe y la vacuna contra el VRS (si eres elegible) lo antes posible.

Además de protegerte de inhalar partículas virales, usar una mascarilla sobre la nariz y la boca también puede mejorar tu respuesta inmunitaria. Mantener tu nariz tapada evita que las células de las fosas nasales que combaten los virus mueran con el frío. Encuentra más información sobre las mascarillas [en la página web de los CDC](#).

2. ¿Cómo puedo reducir la propagación de virus respiratorios en las reuniones en lugares cerrados?

Usar mascarilla en reuniones adentro y animar a los invitados a usarlas en lugares públicos antes de reunirse en lugares cerrados puede reducir la propagación de los virus respiratorios.

Mejorar la ventilación de las habitaciones abriendo puertas y ventanas, utilizando filtros de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA, por sus siglas en inglés) y [construyendo tu propia caja Corsi-Rosenthal](#) también puede reducir la propagación de los virus. Los humidificadores también pueden protegerte a ti y a tus invitados contra los gérmenes, ya que los virus no se propagan tan fácilmente en el aire húmedo.

Alentar el [lavado de manos](#) y desinfectar regularmente las superficies compartidas puede evitar que tú y tus invitados propaguen gérmenes a través del tacto.

3. ¿Qué debo hacer si tengo síntomas de un virus respiratorio?

Si tienes tos, secreción nasal o fiebre, acude a un médico que pueda hacerte pruebas de COVID-19, gripe y VRS y prescribirte el tratamiento adecuado. Recuerda que aunque te hagas la prueba rápida del COVID-19 en casa y obtengas un resultado negativo, aún puedes tener COVID-19 y [ser contagioso](#). Lávate las manos con frecuencia y utiliza una mascarilla N95 o KN95 bien ajustada cerca de otras personas, especialmente bebés, adultos mayores y personas inmunodeprimidas, que pueden ser más vulnerables a la infección. Evita viajar mientras estás enfermo para no propagar el virus.