



## Pulse de Salud: consejos para ayudar a los estudiantes a lidiar con la temporada de resfriado y gripe

De acuerdo al [Centro para el control de enfermedades](#), la temporada de gripe del 2017-2018 fue la primera en ser registrada como “severa” en todos los grupos de edad. Para ayudar a su familia a estar listos para la temporada de resfriado y gripe, Kirsitn Case, enfermera líder en los Centros de Salud Estudiantil del Condado de Multnomah, ha recolectado sus 5 consejos principales:

- 1. Lávese las manos, como una enfermera:** todos damos por hecho lavarnos las manos. No es suficiente usar solamente agua y jabón, debe restregarse. A menudo, la gente no se lava áreas claves, como el respaldo de la mano, entre cada dedo y alrededor de la muñeca. Asegúrese de frotar las palmas vigorosamente durante mínimo 20 segundos para tener el efecto completo. Si tiene la opción de lavarse las manos o usar desinfectante para manos, elija la forma tradicional y lávese las manos.
- 2. Póngase la vacuna contra la gripe:** ponerse la vacuna contra la gripe es una forma fácil de tomar precauciones. Puede llevar a su estudiante a cualquiera de los 10 Centros de Salud Estudiantil del Condado de Multnomah (siete de ellos están en un campus de las Escuelas Públicas de Portland) para ponerle la vacuna. Nunca hay un costo de bolsillo por cuidado médico en un Centro de Salud Estudiantil y la mitad de las citas están reservadas para necesidades inmediatas, del mismo día. Vea la [lista de centros de salud](#) y llame a la sede más cercana para hacer una cita. Cualquier estudiante que viva en el condado de Multnomah es bienvenido en estos centros.
- 3. Mantenga su sistema inmune:** la mejor forma de mantenerse saludable es cuidar su cuerpo. Esto quiere decir comer varios alimentos frescos, como vegetales de hoja verde, y asegurarse de que su estudiante haga ejercicio todos los días. Sudar durante 30 minutos al día puede ayudar a su estudiante a mantener su salud física y mental.
- 4. Duerma lo suficiente:** el estudiante en edad escolar promedio necesita dormir ente 9 y 11 horas cada noche. Este es un tiempo importante para que el cuerpo de su estudiante se concentre en crecer y repararse. Intente delimitar una hora regular para ir a la cama y evite el tiempo frente a las pantallas a una hora antes de dormir.
- 5. Prevenga la propagación de gérmenes:** si su estudiante se está sintiendo mal, considere que se quede en casa para descansar. Todos podemos hacer nuestra parte para detener la propagación de gérmenes al quedarnos en casa cuando estemos enfermos. Los compañeros de su estudiante se lo agradecerán.

*Kristin Case es la enfermera manager para los Centros de Salud Estudiantil del Condado de Multnomah. Tiene más de 20 años de experiencia trabajando para mantener a las familias saludables.*