

Cómo mantenerse sano esta primavera

28 de enero de 2025

Estimada comunidad universitaria:

Al comenzar el nuevo semestre, entramos en la temporada alta de resfriados, gripe y otras enfermedades respiratorias. Su salud es nuestra principal prioridad. Podemos apoyarnos mutuamente y mantener una comunidad segura y saludable al tomar medidas preventivas y utilizar los recursos del campus.

Estos son algunos consejos de bienestar para seguir esta temporada de invierno:

- **Prevenga la propagación:**

- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, o usar desinfectante para manos, es nuestra primera línea de defensa contra los gérmenes.
- Asegúrese de lavarse las manos con agua y jabón, especialmente después de ir al baño y antes de comer.
- No olvide cubrirse la boca al toser y estornudar; use una mascarilla si está enfermo.

- **Manténgase al día con las vacunas:**

- Protéjase contra la influenza y otros virus respiratorios. Vacúnese contra la gripe cómodamente en el Centro de Salud Universitario y reciba la vacuna contra la COVID-19 actualizada en una farmacia de su comunidad.

- **Escuche a su cuerpo:**

- ¿Siente que el clima le afecta? Quédese en casa, descanse y busque atención médica si es necesario. Recuerde que la intervención temprana puede acortar la duración de la enfermedad y prevenir su propagación a otras personas.

Norovirus

Los CDC informan de un aumento del **norovirus**, un virus contagioso que causa náuseas, vómitos, diarrea y dolor abdominal y que se puede propagar a través de los alimentos, el agua y las superficies de alto contacto. Los norovirus con frecuencia se confunden con la

“gripe estomacal”, aunque el virus no está relacionado con la gripe.

- Los síntomas aparecen entre 12 y 48 horas después de la exposición y duran de uno a tres días.
- Las personas son más contagiosas cuando comienzan los síntomas y durante unos días después, pero pueden seguir siendo contagiosas hasta por 2 semanas.
- Los desinfectantes a base de alcohol no son efectivos contra el norovirus, pero lavarse las manos con agua y jabón es efectivo, y usar cloro para limpiar las superficies contaminadas también es efectivo.

El **Centro de Salud Universitario** sigue siendo su socio dedicado al bienestar y está aquí para apoyarlo ofreciéndole lo siguiente:

- **Asistente virtual:** chatee en línea con nuestro asistente virtual para encontrar respuestas a muchas preguntas frecuentes sobre los servicios del centro de salud.
- **Citas médicas:** si no se siente bien, programe una visita para que lo evalúe un proveedor médico.
- **Servicios de promoción de salud y bienestar:** explore oportunidades de bienestar diversas e inclusivas que le permitan alcanzar su máximo potencial, desde consultas individuales con educadores de salud y nutricionistas hasta talleres y educación sobre bienestar.

Espero que se mantengan sanos y saludables, y hagan su parte para mantener saludables a otros Terps.



Spyridon S. Marinopoulos, MD, MBA, FACP

Director del Centro de Salud Universitario

Director Médico de la Universidad de Maryland

Él/A él/Su