

## 10 consejos para prevenir la meningitis



- 1 Adopta hábitos de vida saludable.**  
Duerme bien, haz ejercicio con regularidad y sigue una dieta saludable para ayudarte a prevenir enfermedades y reforzar tu sistema inmune.
- 2 Lávate bien las manos.**  
Una correcta higiene de las manos te ayudará a eliminar gérmenes. Enseña también a tus hijos a lavarse adecuada y regularmente, sobre todo, antes de comer o tras una jornada en el colegio.
- 3 Tápate la nariz y la boca.**  
Las secreciones son la vía más frecuente de contagio. Cúbrete la nariz o la boca con un pañuelo si vas a estornudar o toser, con el fin de evitar su propagación.
- 4 Asegúrate de mantener la casa ventilada.**  
Favorecerás la desaparición de gérmenes en el ambiente y la posible transmisión de enfermedades entre la familia.
- 5 Huye de los espacios muy concurridos.**  
Son la principal vía de contagio, por lo que intenta estar el menor tiempo posible en este tipo de espacios y sigue las medidas básicas de higiene en tu día a día.
- 6 No compartas alimentos ni bebidas.**  
Recuerda que la meningitis se transmite también a través de la saliva. No debes compartir tampoco tu cepillo de dientes ni los protectores labiales.
- 7 Extrema las precauciones si estás embarazada.**  
Reduce el riesgo de listeriosis cocinando muy bien todos los alimentos, lavando las frutas y verduras antes de consumirlas y evitando los productos lácteos no pasteurizados.
- 8 Controla el calendario vacunal de tu hijo.**  
Actualmente, existen diferentes tipos de vacunas para responder al virus o bacteria responsable de la meningitis.
- 9 Actúa ante los primeros síntomas.**  
Acude lo antes posible a tu médico, la rapidez en el diagnóstico es crucial para su correcto tratamiento y recuperación.
- 10 Consulta a tu médico si has estado expuesto a la enfermedad.**  
Si has tenido contacto directo con alguien diagnosticado de meningitis, visita a tu médico para saber cómo debes actuar. Es muy probable que precisas tratamiento antibiótico.