Solo es un resfrío: cómo frenarlo antes de que se contagie al equipo



—No es nada, es un resfrío. Hoy entro igual.

Seguro escuchaste esa frase en el vestuario, en el portón de la obra o en la cabina de un camión. Y casi siempre suena razonable: nadie quiere faltar, hay trabajo pendiente y el resfrío no es una enfermedad grave. Es cierto, rara vez lo es. El problema es lo que trae detrás: una persona con la cabeza tapada, los ojos llorosos y el cuerpo cansado que maneja una camioneta, opera un autoelevador o trabaja en altura, y compañeros que, sin saberlo, se llevan el virus a su casa. **Un resfrío no se mide por lo que duele, sino por lo que provoca alrededor.** Hoy vamos a hablar de cómo frenarlo a tiempo, sin dramatismo, pero con la seriedad que merece.

¿Por qué un resfrío común también es un riesgo laboral?

El resfrío es una infección de la nariz y la garganta causada por virus, no por bacterias. Es la enfermedad más frecuente que existe y, justamente por eso, la subestimamos. Se contagia por las pequeñas gotas que quedan en el aire cuando alguien tose o estornuda, y también por las manos: tocamos una superficie contaminada, como un picaporte, la manija de una herramienta, la radio o el volante, y después nos llevamos la mano a la cara. En lugares cerrados y con poca ventilación, como vestuarios, comedores, cabinas u oficinas, el contagio se multiplica.

Ahora bien, el riesgo no termina en el contagio. Con el cuerpo enfermo se descansa peor, se reacciona más lento y cuesta sostener la atención. Si además se toma medicación que da sueño, como algunos antigripales o antihistamínicos, la situación empeora: la tarea sigue siendo la misma, pero la persona que la hace ya no está en su mejor estado. **La rutina no avisa cuando nuestras defensas bajan, y el accidente tampoco.** Por eso la Ley 19.587 y el Decreto 351/79 exigen ambientes con ventilación adecuada, agua potable e instalaciones sanitarias en condiciones, y por eso existe el servicio de medicina del trabajo: para que podamos consultar antes de que algo se complique.

Los errores de todos los días

El primero es ir a trabajar con síntomas para no quedar mal. Detrás de esa decisión hay buena voluntad, pero el resultado casi siempre es el contrario: uno rinde menos y contagia a los demás.

El segundo es la automedicación. Todos conocemos al compañero que asegura que tal pastilla le sirvió a su prima, o al que manda a alguien a la farmacia a comprar lo primero que aparece. Algunos productos no ayudan en nada y otros pueden hacer daño según la persona, por ejemplo si tiene presión alta, problemas del corazón o toma otros medicamentos. Los antibióticos tampoco sirven contra los virus: tomarlos sin indicación médica no cura el resfrío y favorece que las bacterias se vuelvan resistentes. Algo parecido pasa con las gotas nasales: se usan solo con indicación y por pocos días, porque el abuso termina empeorando la congestión.

El tercero es toser o estornudar al aire, o en la mano con la que después saludamos o tomamos una herramienta. Y el cuarto, sonarse la nariz con mucha fuerza. Entre la nariz y los oídos existen pequeños conductos, y esa presión puede llevar la infección hasta el oído. Lo correcto es hacerlo con suavidad, una fosa nasal por vez y con un pañuelo descartable.

Por último, está el mito de que el resfrío viene por el frío o por tener los pies mojados. El frío y la humedad no lo producen por sí solos: lo produce un virus. Lo que sí influye es llegar agotados, durmiendo poco y bajo mucho estrés, porque con las defensas bajas al organismo le cuesta más ganar esa pelea.

Lo que cuesta aguantar un resfrío

Un resfrío descuidado puede complicarse y derivar en sinusitis, otitis, bronquitis o incluso neumonía, sobre todo en personas con asma, diabetes, problemas cardíacos o mayores de 60 años. Es decir, el resfrío no es temible por sí mismo, pero deja la puerta abierta a infecciones más serias.

Pero el problema no termina en una sola persona. Pensemos en una cuadrilla de seis que viaja junta en la camioneta: si uno llega enfermo y no se cuida, una semana después puede haber cuatro ausentes. Quedan menos manos para la misma tarea, aparecen las horas extra, el cansancio y la presión por terminar, y con esa presión llegan los atajos. Así, lo que empezó como un simple malestar termina convertido en un riesgo para toda la operación y en preocupación para las familias, porque el virus también viaja a casa, donde hay chicos y abuelos. **Los accidentes no aparecen de repente: se construyen con pequeñas decisiones, como la de ir enfermo y callarse.**

Cómo ganarle al resfrío: antes, durante y a tiempo

La mejor defensa se arma antes de que llegue el virus. Dormir entre siete y ocho horas, comer variado, tomar agua durante toda la jornada, hacer actividad física moderada sin llegar al agotamiento y respirar aire renovado ayudan a mantener el cuerpo fuerte. La vacuna antigripal anual, indicada por el servicio médico, también suma. A esto se agrega la higiene: lavarse las manos con agua y jabón durante al menos veinte segundos, sobre todo antes de comer y después de sonarse la nariz, o usar alcohol en gel cuando no hay dónde lavarse. Conviene limpiar con frecuencia lo que usa más de una persona, como volantes, radios, teclados y herramientas, no compartir mate, vasos ni cubiertos, y ventilar vestuarios, comedores y cabinas.

Si aun así aparecen los primeros síntomas, es el momento de actuar. Toser o estornudar sobre un pañuelo descartable o en el pliegue del codo, tirar el pañuelo y lavarse las manos corta buena parte del contagio. Descansar todo lo posible, tomar abundante líquido, como agua, caldos livianos o jugos, y avisar al supervisor y al servicio médico permite decidir qué hacer. Si la tarea es crítica, como conducir, izar cargas, trabajar en altura o en espacios confinados, es mejor evaluar junto al supervisor una reasignación temporal. Y si necesitás medicación, que sea la indicada por el médico o recomendada por un farmacéutico, avisando si manejás o trabajás con máquinas, porque algunos remedios producen somnolencia.

Hay señales que no se deben esperar. Fiebre de 38 °C o más, dificultad para respirar, dolor en el pecho, dolor intenso de oído o de cara, una tos que empeora o síntomas que no mejoran después de una semana son motivos para consultar. Además, otras infecciones respiratorias, como la gripe o el COVID-19, empiezan de forma parecida, y solo un profesional puede distinguirlas.

Cuidarse también es cuidar al equipo

Quedarse en casa o consultar a tiempo no es debilidad ni falta de compromiso: es profesionalismo. **Trabajar rápido nunca debe significar trabajar enfermo ni exponer al compañero.** La seguridad no consiste únicamente en cumplir procedimientos; consiste en construir una cultura donde cada persona regrese sana y salva a su hogar al finalizar la jornada, y esa cultura empieza con decisiones pequeñas, como lavarnos las manos, avisar cuando no estamos bien y respetar el descanso del que se recupera.

Ganarle al resfrío no es cuestión de aguante, sino de anticipación. Quien cuida su salud hoy protege el turno de todos mañana.