

## Vick habla de la relación entre la humedad y el resfriado común

**Los cambios de clima hacen que sea mucho más sencillo enfermarse, por ello se recomienda comenzar a cuidarse desde las primeras molestias para evitar los molestos síntomas de la gripe. O si se sufren los estragos de los cambios de clima también existen remedios sencillos que ayudan a sentirse mejor. Vick y su línea de humidificadores comparten datos útiles para estas ocasiones**

La humedad, ¿también afecta?

Algo que generalmente no se sabe es que un nivel óptimo de humedad en el ambiente (entre 40% y 60%) puede disminuir de forma considerable la supervivencia del virus de la gripe en el aire, así mismo, los cambios de temperatura drásticos causan variaciones en los niveles relativos de humedad, llegando en invierno a tan sólo el 10%, más seco que el desierto del Sahara. Es por esta razón, y otros factores, que en temporada de lluvias o de cambios de temperatura es más común resfriarnos.

Una buena manera de prevenir este tipo de enfermedades es contar con un humidificador en los espacios y habitaciones que ayude a mantener la humedad general a lo largo del año. Si se trabaja en lugares donde tienen sistemas de calefacción, el efecto de falta de humedad en el aire es más común, porque lo que hacen es aumentar la temperatura del aire que ya está seco, disminuyendo la humedad relativa.

Es recomendable contar con un humidificador pequeño como el Mini Filter Free Cool Mist de Vick, que por su tamaño compacto es ideal para cualquier tipo de espacio, además que es muy silencioso. Este humidificador es muy sencillo de usar y mantener ya que no requiere filtros, sólo se debe agregar agua en el contenedor y regular la cantidad de vapor que se desea.

Vapor y esencia de eucalipto para reducir los síntomas

Uno de los remedios más usados para reducir los síntomas de las enfermedades respiratorias es hacer vaporizaciones con algunas esencias, principalmente de menta o eucalipto, debido a que el vapor caliente ayuda a calentar el cuerpo, haciendo que los vasos sanguíneos se dilaten, mejorando la circulación. Además el vapor humedece las vías respiratorias ayudando a descongestionar.

Aunque este es un remedio muy famoso, realizarlo por el método tradicional puede tener algunos riesgos si se acercan demasiado a la fuente de calor, o producir inconvenientes de no contar con lo necesario para llevarlo a cabo cómodamente. Pensando en esto Vick desarrolló un inhalador de vapor personal, que además de ser muy práctico es el remedio ideal para llevarlo a cualquier lugar gracias a que únicamente opera con agua y para la esencia cuenta con los VapoPads.

Si lo único que se desea es la esencia de eucalipto, el vaporizador sin agua plug-in con vapores calmantes de Vick es ideal, ya que liberará la esencia calmante por hasta 8 horas.

**Datos de contacto:**

Andrea Topete

Vicks Humidificadores

Nota de prensa publicada en: [Ciudad de México](#)

Categorías: [Medicina](#) [Medicina alternativa](#) [Gran consumo y distribución](#)

---

**Mexico Press**

<http://www.mexicopress.com.mx>