



## ENFERMEDADES RESPIRATORIAS, 60% DE LAS CONSULTAS MÉDICAS EN INVIERNO

Así como las temporadas de calor traen consigo muchas enfermedades gastrointestinales; en la época invernal, 60% de las consultas en medicina general son por infecciones de vías respiratorias, de acuerdo con el especialista Javier Ortiz Ibarra.

De este porcentaje, casi el 100% responde a casos provocados por virus. Desafortunadamente, suelen tratarse con antibióticos, aumentando el riesgo de enfermedades virales, así como de resistencia a esos fármacos. «Se estima que uno de cada cuatro adultos va tener gripa en la época de frío y la mitad de los menores de cinco años va a presentar por lo menos un evento en esta temporada», indicó el especialista del Hospital Ángeles del Pedregal.

### Síntomas

- Congestión nasal.
- Lagrimeo.
- Malestar general.
- Dolor de cabeza.
- Fiebre.

### Recomendaciones

Este círculo de enfermedades puede provocar ausentismo laboral y escolar. ¡Evítalo! Aquí unas recomendaciones:

- Descansa y evita contacto con otras personas, recuerda que cuando se estornuda, o tose, las gotas de saliva que pueden contagiar el virus alcanzan una longitud de medio metro.
- Reposa e ingiere abundantes líquidos.
- Recurre a medicamentos antivirales que contengan amantadina o rimantadina.
- Lava tus manos y lleva una dieta equilibrada.
- Evita cambios bruscos de temperatura y lugares concurridos.
- Ventila tu casa y deja que entre el sol.
- Mantén limpias las cubiertas de la cocina, barandales y perillas de las puertas.

No olvides evitar tocarte la cara y los ojos, así como limpiar los teléfonos celulares y otros dispositivos móviles que por el calor pueden mantener vivo el virus durante horas.

Vía: ClickISalud