



¿HACE FRÍO? AQUÍ ALGUNAS MEDIDAS PREVENTIVAS

Con la llegada del **invierno**, llegan inevitablemente las bajas temperaturas y también las enfermedades respiratorias que pueden arruinar los festejos. Para evitar que esto ocurra y que lo único que te preocupe sea disfrutar a con tus seres queridos y divertirte te presentamos algunas recomendaciones para esta temporada invernal.

Para empezar, ante las bajas temperaturas que se pueden presentar en este invierno es importante que te abrigues de manera correcta, principalmente durante mañanas y tardes/noches. Una chamarra o sweater grueso y calentito pueden ser tu mejor aliado para hacer frente al frío invernal. Además no olvides utilizar una bufanda que cubra tu nariz y boca, y evita que entre aire frío a tu cuerpo pues esto puede debilitar las vías respiratorias.

Si quieres mantener el sistema respiratorio en condiciones óptimas debes evitar cambios bruscos de temperatura, es decir, pasar rápidamente de ambientes cálidos (como la casa por ejemplo) a ambientes fríos (por ejemplo la calle). En caso de que sea estrictamente necesario hacerlo no olvides tomar las precauciones necesarias como abrigarte bien.

En cuanto a tu alimentación es muy importante que consideres que en esta época del año es primordial que comas frutas y verduras y bebas muchos líquidos. Hacerlo te dará las vitaminas y nutrientes necesarios para defenderte de las infecciones y enfermedades respiratorias. Procura entonces, consumir alimentos ricos en **vitamina C**, por ejemplo, los cítricos como la naranja, el limón e incluso algunas otras verduras como el chile.

Evita lugares contaminados por humo de cigarro o demás sustancias que al respirarlas puedan ocasionar problemas en tus vías respiratorias. En este mismo sentido, evita encender anafres o fogatas en lugares cerrados ya que el humo que ellos emiten puede provocar que te asfixies.



¿HACE FRÍO? AQUÍ ALGUNAS MEDIDAS PREVENTIVAS

Complementa todos estos cuidados con ayuda de tu médico o centro de salud más cercano. Pídele que te vacune contra la **influenza estacional**, ello te ayudará a crear y fortalecer tus defensas contra las infecciones respiratorias.

Por último te recomendamos que en caso de contraer alguna enfermedad, te mantengas en reposo y acudas a tu unidad médica más cercana para que recibas la atención adecuada. Por ninguna razón te auto mediques, si lo haces podrías empeorar tu enfermedad o confundir el diagnóstico. En caso de que algún familiar o amigo tuyo contraiga una enfermedad respiratoria, evita saludarlo de beso. Mejor llévalo al médico, dale sus medicinas, prepárale un rico caldo de pollo y cuídalo mucho, verás que muy pronto se recuperará.

Vía: ClickISalud