

## Para un invierno sano.

### PLATICA DE 5 MINUTOS

Llega el invierno y con él las enfermedades respiratorias, que pueden ir desde un simple resfrío hasta complicaciones derivadas de una gripe mal cuidada, como la neumonía o la bronconeumonía. Más que el frío en sí, son los cambios bruscos en la temperatura corporal y la humedad en el ambiente los factores que favorecen la aparición de patologías determinadas por virus y bacterias.

#### ¿Resfrío o influenza?

El resfrío común no debe pasar de tres días y su síntoma más evidente son los dolores musculares, la tos y un poco de secreción nasal. A las 24 horas se debería estar mejor y al día subsiguiente estar bien. Cuando se empieza a extender o se acompaña de fiebre sobre 38 grados, tos abundante, escalofríos o dolor de cabeza, se justifica que los pacientes consulten porque hay que descartar otras patologías que son complicaciones del resfrío. Entre ellas está la influenza, que puede llegar a ser mortal incluso en personas jóvenes, bien acondicionadas y con buen estado de salud.

Pero ¿cómo nos preparamos para enfrentar la influenza? La vacunación de la población más susceptible debe hacerse con la debida antelación, por eso la campaña empezó el mes de noviembre. La vacuna no evita que la enfermedad se produzca, pero sí que se complique, por lo tanto, el llamado es a vacunarse.

Además de la vacuna, se recomienda abrigarse sin exagerar y mantener la casa ventilada. Es un error pensar que se debe tener todo cerrado para que la casa no pierda temperatura. Hay que ventilarla todos los días porque es la concentración de virus la que produce la afección.

Para evitar resfriarse este invierno pueden seguir algunas sencillas medidas:

- Mantener una alimentación equilibrada, aumentando el consumo de frutas y verduras que contengan vitamina C (naranjas, kiwi, tomate, frutillas, pomelo).
- Beber abundante líquido.
- Adaptar la cantidad de abrigo a la temperatura ambiente, evitando transpirar en exceso o sentir frío.
- Realizar ejercicio en forma cotidiana.
- Lavarse frecuentemente las manos, especialmente después de usar el transporte público, de manipular dinero o estar en contacto con alguien resfriado.



*Elaborado por: Dra. Cindy Díaz.*