

## 10 consejos para prevenir y aliviar los síntomas de resfriado y gripe



- 1 Descansa lo máximo posible.**  
Dormir las horas necesarias permite que el organismo recupere fuerzas, especialmente si se presenta fiebre.
- 2 Sé precavido con el frío y la humedad.**  
Dado que los virus que causan la gripe y el resfriado prefieren las bajas temperaturas y la humedad, evita estos ambientes, así como los cambios bruscos de temperatura y las bebidas excesivamente frías.
- 3 Lávate las manos con frecuencia.**  
Hazlo con agua y jabón durante al menos quince segundos, prestando especial atención a la zona entre los dedos y debajo de las uñas. Además, utiliza productos antibacterianos para limpiar las superficies de la casa.
- 4 Incluye vitaminas y minerales en la dieta.**  
Las frutas y verduras son fuentes de vitaminas y minerales que ayudan a desarrollar defensas, por lo que potenciarlas en la alimentación facilitará la recuperación.
- 5 Bebe gran cantidad de líquidos.**  
Ayudan a eliminar la mucosidad, previenen la deshidratación y alivian el dolor de garganta. Por ejemplo, toma mucha agua, zumos y sopas no demasiado calientes, pero evita las bebidas alcohólicas.
- 6 Deja de fumar y evita los ambientes con humo.**  
El tabaco irrita todavía más la garganta y las mucosas.
- 7 Realiza aspiraciones de agua con sal o vahos de eucalipto.**  
En el caso de niños pequeños, se recomienda el lavado nasal con suero fisiológico quince minutos antes de las comidas y antes de ir a dormir.
- 8 Haz gárgaras con agua caliente con limón y miel.**  
Su acción emulgente calma el dolor de garganta. A pesar de la creencia popular, mejor emplea agua frente a la leche con miel, ya que los lácteos pueden aumentar la mucosidad.
- 9 Consulta al profesional sanitario y evita la automedicación.**  
Es indispensable contar con el asesoramiento del farmacéutico o del médico a la hora de recurrir a antigripales, descongestivos o analgésicos.
- 10 No recurras a los antibióticos.**  
Además de que no son efectivos contra el catarro y la gripe, ya que estos están causados por virus y no por bacterias, utilizarlos de manera incorrecta o frecuente puede hacer que el organismo se haga resistente a ellos.