

¡Cuida tu salud y disfruta tus vacaciones!



“Es importante cuidar tu salud con los cambios repentinos de temperatura para disfrutar tus vacaciones al máximo”, resalta la doctora Iris Nazareth Pérez.

La **coordinadora del Servicio Médico del Tec campus Chiapas**, comenta que las enfermedades más comunes en esta temporada son **la influenza, la faringitis** (tos común) y **la gripe**.

Es por ello que nos comparte los siguientes **tips para prevenir enfermedades de vías respiratorias**.

¡Lo principal es la prevención!

Sigue estas recomendaciones que nos comparte la experta.

1. **Consume Vitamina C de fuentes naturales:**

A pesar de que la **naranja** es la fruta por excelencia, **existen muchas otras con mayor fuente de Vitamina C** como la **guayaba, el kiwi, la fresa y la papaya**.

Puedes optar por otro tipo de frutas con mayor fuente de Vitamina C.



2. Mantén la higiene como prioridad:

Lávate las manos frecuentemente, cúbrete adecuadamente, mantén los espacios cerrados ventilados y cúbrete al toser o estornudar.

3. Aléjate de los ambientes estresantes:

La experta nos explica que **los ambientes estresantes debilitan al sistema inmune, propiciando a que se contraigan enfermedades.**

Señala que es muy importante tomarse **algunos minutos para relajarse.**

¡Escucha lo que dice tu cuerpo!

“Las infecciones que afectan las vías respiratorias tienen sintomatologías muy similares, por eso es necesario la opinión de un experto para tratarlas”, menciona Iris.

Explica que **los síntomas más comunes** son el **dolor o irritación en la garganta y/u ojos, cuerpo cortado, disfagia o dificultad para tragar alimentos o líquidos, inapetencia**, entre otros.

“Es muy importante que ante cualquier síntoma de éstos acudas con tu médico de cabecera”, agrega la doctora.

“Las infecciones que afectan las vías respiratorias tienen sintomatologías muy similares”

¡Oh no! ¿Ya te contagiaste?

No te preocupes, la experta también nos dice **cómo salir del cuadro cuanto antes**, toma nota a sus recomendaciones.

1. Cuídate de la contaminación del aire:

El 'smog' irrita las vías respiratorias, propiciando alergias y agudizando así los síntomas.

2. ¡No te automediques!:

Iris comenta que **la automedicación en muchas ocasiones entorpece al sistema inmune y prolonga los síntomas**.

Señala que **automedicarse o desobedecer las prescripciones médicas provocan resistencia a los antibióticos, intoxicación, bronquitis e incluso la pérdida auditiva**.

Evita automedicarte y acude con un experto.



"(...) **la automedicación en muchas ocasiones entorpece al sistema inmune y prolonga los síntomas**".

3. Sigue las prescripciones médicas:

Comenta que **los doctores conocen los métodos de empleo de los medicamentos y no seguir sus indicaciones podrían empeorar los síntomas**.

Por último, la doctora hace hincapié en **la responsabilidad que tenemos para mantenernos saludables en estas vacaciones decembrinas**.

“Cuídate y cuida a los que te rodean ¡y a disfrutar las vacaciones!”, concluye.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

Dispositivo quirúrgico obtiene Health Innovation Award en INCMTY
Dispositivo quirúrgico obtiene Health Innovation Award en INCMTY

Profesor del Tec de Monterrey, el Dr. Ramsés Galaz, ha sido galardonado con el primer lugar en el Health Innovation Award durante INC Monterrey 2019.
tec.mx