

Enfermedades más frecuentes en invierno y cómo prevenirlas

En las mucosas nasales se encuentran unas vellosidades que actúan como sistema de defensa natural que tenemos en la nariz, que pierden movilidad con el frío, lo que hace que pasen los microorganismos y penetran más profundamente en el organismo. Además no pueden calentar el aire para que llegue a los pulmones a la temperatura adecuada.

Cómo prevenir enfermedades en invierno.

Medidas preventivas pueden contribuir a evitar que se contraigan enfermedades en invierno, como por ejemplo:

- Ventilar a diario las habitaciones, al menos diez minutos al día
- Utilice preferentemente estufas eléctricaso a gas.
- Evitar los ambientes con humo de cigarrillo
- Evitar los cambios bruscos de temperatura
- Mantener la casa templada: no utilizar la calefacción a tope, sino permitir al organismo que utilice sus propios mecanismos reguladores de adaptación al frío.
- Mantener la casa con un adecuado nivel de humedad.
- Evitar sitios cerrados y demasiado concurridos
- Abrigar lo justo: evitar el exceso de abrigo en ambientes calefaccionados o la falta de abrigo en la intemperie. Cubrir boca y nariz al salir a la calle o a espacios libres.
- Mantenerse alejado de personas enfermas
- Lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de comer, al entrar a casa .
- Evitar que comparta utensilios como vasos, platos, cubiertos, toallas y por supuesto chupetes.
- Incluir en la dieta frutas y verduras, especialmente alimentos ricos en vitamina A y C.
- Dormir adecuadamente.
- Separá las raciones: colocar los alimentos en recipientes individuales en lugar de dejar que cada uno meta la mano en el mismo recipiente.
- Taparse la boca al estornudar o toser
- El agua es esencial para el funcionamiento óptimo de cualquier sistema en su cuerpo y ayudará con el escurrecimiento nasal y secreciones.
- Otra medida preventiva es la vacuna contra la gripe.

Por la DRA. ZULEMA STOLARZA

Presidente de la Sociedad Argentina de Nutrición

NM 44455

www.sanutricion.org.ar