

10 Consejos para estar bien durante la temporada de resfríos y gripe

Es esa época del año. Es época de resfríos y gripe. Si usted o su hijo están enfermos (o tratando de evitar que se enfermen), pruebe estos 10 consejos comprobados:

1. Preste atención a sus síntomas. A nadie le gusta enfermarse. Generalmente los resfriados y la gripe producen síntomas que nos advierten.
2. Tenga descanso adicional. Si usted está enfermo, el descanso ayuda a que su cuerpo luche positivamente contra su enfermedad.
Durante la temporada de resfriados y gripe, puede ser beneficioso descansar un poco más para evitar enfermarse.
3. Lávese las manos con regularidad. Los expertos recomiendan lavarse las manos durante al menos 20 segundos. Enseñe a los niños a cantar en voz alta alguna canción como "Twinkle, Twinkle, Little Star", para tener mayor idea de cuánto tiempo se deben lavar las manos.
4. Siga la regla de los siete a 10 días. La Academia Americana de Pediatría dice que la mayoría de las enfermedades virales (aquellas que no pueden ser tratadas con antibióticos) tienen una duración de siete a 10 días.
5. Esté pendiente de otros síntomas. Si usted o su hijo tiene alergias, asma u otro tipo de enfermedad, un resfriado o una gripe pueden prolongar otros síntomas.
6. No vaya a la escuela o al trabajo hasta después de que la fiebre cese. La persona enferma deberá estar sin fiebre por lo menos 24 horas (sin el uso de ningún medicamento) antes de estar en público.
7. Sonarse la nariz con frecuencia. Sopla hacia fuera, pero hágalo con suavidad. Soplar demasiado fuerte puede causar dolores de oído.
8. Cuide y preste atención a la persona enferma. Ayude a que la persona enferma se sienta cómoda. Proporcione de un buen espacio para su descanso y recuperación.
9. Consuma alimentos y líquidos que ayuden a mejorarse. Beba muchos líquidos, especialmente líquidos calientes para los resfriados.
10. Sea paciente. Cuando usted se enferma puede sentir como si estuviera enfermo durante mucho tiempo. Dese (o de a su hijo) tiempo suficiente para recuperarse.

<http://www.parentfurther.com/blog/tips-flu-season-survival>