



treebole.com

Madrid, 566 - 28902 - Getafe

Paciente:Fernando Alonso

Nº Historia:4D Edad: 33

Ciudad:Mónaco

2012-03-15 18:51:23 - Garcia,juanff

ffrr

Recomendaciones: **Lavarse las manos:** los niños y adultos deben lavarse las manos en momentos claves, como después de sonarse la nariz, después de cambiar pañales o ir al baño, antes de consumir y antes de preparar alimentos.

Usar desinfectantes manuales instantáneos: un pequeño toque acabará con el 99,99% de los gérmenes sin necesidad de agua ni toallas. Estos productos contienen alcohol para destruir los gérmenes. Son un antiséptico, no un antibiótico, así que no se puede desplegar resistencia.

Utilizar toallas de papel en lugar de las toallas de tela que se comparten.

A continuación se presentan siete formas de apoyar al sistema inmunitario:

Evitar antibióticos innecesarios: cuanto más se utilicen los antibióticos, mayor será la probabilidad de resultar enfermo en el futuro con infecciones más prolongadas y pertinaces causadas por organismos más resistentes.

Evitar el humo de cigarrillos: se recomienda mantenerse lo más alejado probable del humo del cigarrillo, ya que es el responsable de muchos problemas de salud, incluyendo millones de resfriados.

Dormir bien: ir a la cama tarde y no dormir bien deja a los individuos en un estado de vulnerabilidad.

Tomar agua: el organismo necesita líquidos para que el sistema inmunitario funcione apropiadamente.

2012-03-15 18:50:40 - Garcia,juan

Recomendaciones: Se aconseja descansar y tomar líquidos en abundancia. Los remedios de venta libre para el resfriado pueden socorrer a aliviar los síntomas. Estos realmente no acortan la duración del resfriado, pero pueden socorrer a que el individuo se sienta mejor.