



treebole.com

Madrid, 566 - 28902 - Getafe

Paciente:Fernando Alonso

Nº Historia:4D Edad: 33

Ciudad:Mónaco

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

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.