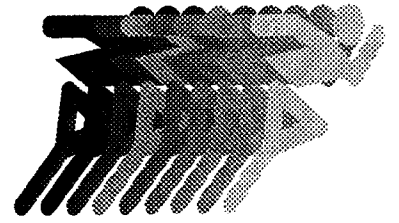


# Vida Sana



## Luchar contra la gripe

Redacción de La Veiga

**E**n esta época del año todos corremos hacia el consultorio médico en busca de esa milagrosa vacuna que nos evite, este año, pasar por los desagradables días que nos acarrea una gripe. Sin embargo, son pocos los afortunados que, a pesar de la mencionada vacuna, se libran de ella. Quizá la solución no esté sólo en la medicina.

Una vida equilibrada con suficientes horas de sueño, un poco de deporte, con un espacio de tiempo dedicado al placer y a olvidar los problemas, sin abusar del alcohol ni del tabaco, intentando evitar el estrés, es la base de cualquier estrategia para hacer frente a las enfermedades que el frío trae aparejadas.

Porque el estrés es una causa desencadenante de problemas capaz por sí solo de desestabilizar el organismo. La fatiga acumulada, el estrés y la mala alimentación, son factores que hacen correr el riesgo de caer enfermo.

Un equipo de investigadores estadounidenses ha comparado los análisis de sangre de personas equilibradas con la de individuos deprimidos, y las células del sistema inmunitario de los primeros se han revelado más activas, mientras que las de los deprimidos tenían carencias en todo.

**¿Qué hacer cuando una gripe o resfriado se nos echa encima? Descansar, relajarse y tomar alguna infusión o suplemento vitamínico que estimule las defensas y ayude al cuerpo a recuperarse.**

### Doce reglas para pasar bien la gripe

Cuando la enfermedad está instalada no confíes en los antibióticos porque estos no matan a los virus y la gripe es una enfermedad vírica. Pero hay otras muchas cosas que puedes hacer para pasarla lo mejor posible.

I. Quédate en casa, al menos hasta que la temperatura se haya normalizado: evita extender la enfer-

medad y te curarás antes. Descansar es esencial, ya que así todas tus energías se dedicarán exclusivamente a defenderte contra la infección. Si sigues activo, tus defensas se debilitarán aún más y estarás más propenso a otras complicaciones.

- II. Bebe muchos líquidos, sobre todo si tienes fiebre: zumos de frutas (especialmente de limón y naranja) y de verduras (de remolacha y zanahorias ya que tienen muchos minerales y vitaminas) y caldos vegetales. Añade a los zumos miel, te dará energía.
- III. Para aliviar los síntomas, puedes tomar aspirina o paracetamol, eso sí, evitando dar aspirinas a los niños.
- IV. Evita tomar medicamentos para el resfriado sin receta médica, ya que, aunque pueden aliviar los síntomas temporalmente, pueden provocar una falsa recuperación que luego tendrá peores consecuencias.
- V. Si tienes molestias de garganta, haz gárgaras con agua salada: disuelve una cucharadita de sal marina por cada vaso de agua caliente.
- VI. Eleva la humedad de la habitación con un humidificador o vaporizador, ya que esto te aliviará las molestias de tos, dolores de garganta o conductos nasales secos, así como la congestión en el pecho.
- VII. Cuida tu nariz para que no se irrite con alguna crema hidratante que no contenga vaselina.
- VIII. Si tienes los músculos doloridos y cansados, aplícate compresas calientes.
- IX. Hazte baños de pies con agua a temperatura ascendente, para reducir el dolor de cabeza y la congestión nasal.
- X. Airea la habitación para que entre aire fresco, pero evita las corrientes.
- XI. Píde que te froten la espalda con una manopla mojada en agua fría: esto activa el sistema inmunológico, ayuda a combatir la gripe y proporciona bienestar.
- XII. Come ligero: sopas suaves, pan tostado, compotas de frutas, cereales hervidos, sopa de cebolla, patatas al horno, arroz integral hervido. Evita los lácteos (leche, yogur, queso), ya que producen más mucosidad.



**Miguel de Cervantes**

*Come poco y cena menos, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago.*