

Efrentando Resfriados



©Comstock #5271; ©Corbis #MED006; ©Wildwood Lifestyle Center

Hoy iremos discutir algunas maneras como las personas se resfrían y como enfrentar y vencer el resfriado. Un cambio en el clima, por ejemplo, puede contribuir con un resfriado. Días festivos con alimentos dulces y grasosos y desveladas usualmente significan más resfriados.



©Wildwood Lifestyle Center

Mundialmente, billones de personas se resfrían cada año. En promedio, niños se resfrían de 6-8 veces al año, y adultos, en promedio de 2-4.¹



©Corbis, #MED0100, Wildwood Lifestyle Center

Un resfriado verdadero es una infección débil, limitada a los pasajes respiratorios superiores, y es causado por uno de los 200 virus conocidos del resfriado.²



©Corbis #MED006

Síntomas del resfriado típicamente incluyen:

- ➔ Congestión nasal
- ➔ Esgurrimiento nasal
- ➔ Estornudos
- ➔ Garganta adolorida e irritada
- ➔ Dolor de Cabeza
- ➔ y Mal estar general (con poquita o ninguna fiebre).



©Corel #719038; Digital Vision #099015a

Para entender como **prevenir** un resfriado, necesitamos saber como este se **transmite**.³

Los virus del resfriado se transmiten al:

- ➔ Contacto con secreciones de alguien que tiene el resfriado o al tocar objetos contaminados con secreciones de la nariz o boca.
- ➔ Inhalación de partículas infecciosas en el aire de la tos o estornudo de una persona infectada.



©Arttoday #154158

Un estornudo explota de la boca y fosas nasales a 65 km/h, comparado con 8 Km/h en la respiración. Y cada gotita carga incontables virus, llegando a quien esté mas cercano.⁴

Efrentando Resfriados

Prevención de la Gripe



©Loma Linda/Hardinge Series

Aquí están seis recomendaciones que le pueden ayudar a **prevenir** el resfriado.⁵



1. Evite exposiciones prolongadas

©Corbis Stock Market #RF4470926

Numero 1, Evite la exposición prolongada y cercana con personas resfriadas. Mantenga sus manos lejos de sus los ojos, nariz o boca. Estas son las puertas de entrada para los virus.⁶



2. Utilice un pañuelo para estornudar o toser

©Good Shoot #044019

Numero 2, Utilice un papel de toalla para estornudar o toser, y deséchelo inmediatamente.



3. Limpie las superficies en el ambiente

©Corbis #180535, Dynamic Graphics #6FRL

Numero 3, Limpie las superficies del ambiente que otros tocan frecuentemente, como la abertura de la puerta, teléfonos y barandales.⁷



4. Travesee bien las manos

©Journal of Health & Healing

Numero 4, Lávese bien las manos por diez segundos en agua corriente, especialmente antes de comer. Esta es una manera efectiva de evitar un resfriado. También ayuda a prevenir que usted distribuya los gérmenes a otros. Los gérmenes del resfriado pueden sobrevivir sobre su piel por varias horas.⁸



5. Salga al aire libre

©Stockbyte #1527MPL

Numero 5, Salga al aire libre. Permanecer a dentro de casa durante los meses de invierno puede en realidad contribuir para adquirir un resfriado. Los virus tienen mas oportunidad de se distribuir entre las personas. La humedad disminuida durante los meses más fríos estimula los virus causadores del resfriado a se activaren y puede también hacerlos *más* susceptibles para la infección.⁹



6. Mantenga un sistema inmunológico saludable

©PhotoDisc. #2370

Numero 6, Mantenga un sistema inmune saludable también ayudará a protegernos de resfriados. Obtener suficiente descanso es importante.

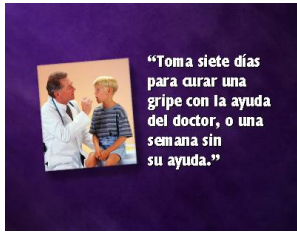
Efrentando Resfriados



©Comstock #5359

Abundante aire fresco y luz solar son dos de los doctores naturales de Dios. La luz solar mata los gérmenes; y el ejercicio moderado aumenta el número de amigables glóbulos blancos. ¹⁰

Y qué, si usted tiene la desgracia de resfriarse?



©Corbis #2009

Ha usted escuchado el dicho “Lleva siete días para salir de un resfriado con la ayuda de su doctor, o una semana sin ella”?

Afortunadamente, usted puede acortar la duración de un resfriado y reducir los síntomas desagradables. Al primer signo de un resfriado, acción rápida es la llave.



©Wildwood Lifestyle Center

Aquí están algunos **pasos sencillos para tratar el resfriado:**



©Wildwood Lifestyle Center

Numero 1. Beba bastante agua. Suficiente para que la orina sea pálida, usualmente 8-12 vasos al día. Agua extra ayuda a reponer los líquidos perdidos de sudación aumentada y secreción nasal y bronquial excesiva.



©Comstock #5271

Numero 2. Coma sabiamente. “Mata usted de hambre el resfriado y alimenta la fiebre?” En realidad está bien, comer moderadamente durante un resfriado, el cuerpo aun necesita nutrientes para funcionar. Coma panes y cereales integrales y frutas y vegetales frescos, ricos en vitaminas y minerales.



©Hemera Technologies; ADM

Un estudio encontro que...



...comer media barrita de dulce conteniendo solamente seis cucharitas de azúcar, disminuye la actividad de los glóbulos blancos para destruir bacterias en ...



...25 por ciento por durante cinco horas. ¹¹



Cuando se comían bocadillos conteniendo 12 cucharitas de azúcar (tamaño de un refresco común) la habilidad de los glóbulos blancos fue reducida a



60 por ciento.

Efrentando Resfriados



3. Haga ejercicio al aire libre

Numero 3. Ejercítese al aire libre. Ejercicio moderado al aire libre estimula el sistema inmune. Caminar es uno de los mejores ejercicios de todos. Vístase de manera a protegerse del frío, especialmente las extremidades, manos y pies.

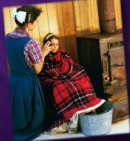


4. Descanse más tiempo

Numero 4. Descanse más tiempo. Ve dormir tempranamente o haga una siesta en la mañana. El sistema inmune no funciona bien cuando usted está exhausto. Frecuentemente, un sueño extra es exactamente lo que su cuerpo necesita.

©Wildwood Lifestyle Center

5. Tratamientos con agua



Baño caliente de pies

©Wildwood Lifestyle Center

Numero 5. Tratamientos con agua. Otro paso en el tratamiento de un resfriado es el uso del agua externamente.



Por ejemplo un baño caliente a los pies. Si los síntomas son una garganta dolorida, irritada, o dolor de cabeza, sumerja los pies en agua caliente por 20 minutos y aplique un trapo frío a la cabeza. Termine cada tratamiento derramando agua fría sobre los pies y secándolos completamente.

Otro tratamiento efectivo es un...



Baño de contraste

3 min.
caliente
30 seg. frío
Repita tres
veces

©Photodisc #LS014357

baño de contraste caliente y frío. A los primeros signos de escalofríos o dolor muscular, o un mal estar general tome un



baño caliente de tres minutos seguido por



30-60 segundos de frío.



Repita el ciclo tres veces, terminando con frío. Esto puede estimular su sistema inmune de manera que los glóbulos blancos sean mas efectivas en destruir gérmenes.

Compresa
térmica



©Wildwood Lifestyle Center

Una Compresa Calentadora es un tratamiento excelente para prevenir o ayudar a sanar una garganta adolorida o tos. A la hora de acostarse, tome una telita delgada, como un lienzo,



©Wildwood Lifestyle Center

y remójela en agua fría, exprimiendo el exceso.

Efrentando Resfriados



©Wildwood Lifestyle Center

Envuelva la tela alrededor de su cuello sueltamente.



©Wildwood Lifestyle Center

Después tome una media de lana o un pedazo de pañuelo de lana y envuélvalo alrededor del cuello sobre el primer pañuelo, firmando seguramente en su lugar. Use la compresa toda la noche. La humedad abajo ira calentarse y aumentar la circulación y curación al área.



Compresa fría

©Wildwood Lifestyle Center

Para una nariz congestionada use una compresa bien fría sobre la nariz, juntamente con un baño caliente a los pies. Esta combinación descongestiona los senos.



Tratamiento para la sinusitis

©Wildwood Lifestyle Center

Otra alternativa es un **tratamiento en vasija a los senos nasales**. Tome una vasija de agua caliente y inmersa su nariz en el agua con tu boca sobre la esquina de la vasija para respirar. mente para mantener el agua caliente. Después emerja su nariz en una vasija de agua fría por 30-60 segundos. Repita el ciclo de caliente y frío por tres veces, terminando con el frío.



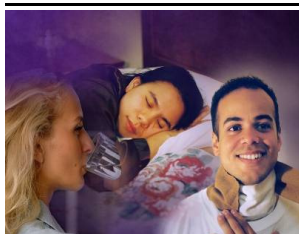
45 veces
al día

©Arttoday #2257104

Estudios han encontrado que adultos que tienen resfriados soplan su nariz...



un promedio de 45 veces al día por los primeros tres días. ¹² Esta acción de soplar tiende a empujar el moco para tras, a los senos, hacienda en resfriado peor y posiblemente condicionando una infección sinusal. La compresa fría o tratamiento de los senos en vasija es una alternativa más segura para congestión nasal.



©Goodshoot #23075, Wildwood Lifestyle Center

Obviamente hay diversas cosas que podemos hacer para disminuir el efecto y duración del resfriado. Resfriados pueden hacernos sentir miserables, pero si somos diligentes en usar estos remedios naturales sencillos, usualmente sentiremos alivio.



“Por tanto, tomad toda la armadura de Dios, para que podáis resistir en el día malo, y habiendo acabado todo, estar firmes.”
Efesios 6:13

©ADM

Luchando contra un resfriado me recuerda de lo que el apóstol Pablo destacó en Efesios 6:13, “Por tanto, tomad toda la armadura de Dios, para que podáis resistir en el día malo y, habiendo acabado todo, estar firmes.”

La llave es perseverancia! Para sobrevenir al resfriado uno tiene que hacer esfuerzos vigorosos hasta que sea totalmente vencido. Que Dios lo bendiga y lo mantenga en buena salud.

Efrentando Resfriados

- 1 Tamar Nordenberg, FDA Consumer, Oct. 1996, p. 17.
- 2 FDA Consumer, October 1996, p.17.
- 3 FDA, Ibid.
- 4 Ellen Michaud, Alice Feinstein, Fighting Disease, Rodale Press, Emmaus, PA.,1989, p 2.
- 5 FDA, Ibid.
- 6 Nutrition Action, Center for Science in the Public Interest, Mar. 2002, p.7
- 7 Nutrition Action, Ibid.
- 8 Nutrition Action, Ibid.
- 9 FDA, Ibid
- 10 Gary A. Thibodeau, PhD, Structure & Func. of the Body 10th ed, Mosby Year Book Inc. Missouri, 1997, p 260.
- 11 Loma Linda Univ. School of Health.
- 12 Hendley, Owen, Univ. of Virginia, meeting of the Amer. Soc. of Microbiology, reported by Reuters, San Francisco, Sept. 29, 1999.