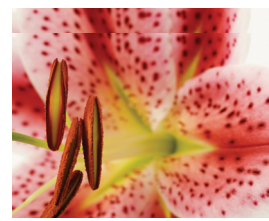




Florida Center

For Allergy & Asthma Care



VACUNAS PARA LA ALERGIA

1.877.4.ALLERGY • www.florida-allergy.com



Qué Hacer En Caso De Tener Un Resfriado

Un resfriado en general dura de 7 a 10 días. En esos días puede padecer picazón de garganta, tos, embotamiento, ojos llorosos y moco que puede incoloro. Transcurridos los diez días, el moco incoloro, así como otros síntomas que no hayan desaparecido, deben ser informados a un profesional de la salud. En este momento, no existen curas para el resfriado.

Hasta que se encuentre una cura, usted puede seguir las diez instrucciones que se detallan a continuación para minimizar las molestias causadas por el resfriado:

- Beber mucho líquido (se recomiendan 8 vasos de agua o jugos de frutas)
- Tomar vitamina E (se recomienda tomar de 100 a 200 unidades internacionales por día)
- Tomar vitamina C (se recomiendan 500 mg. por día)
- Pastillas de zinc o píldoras de 50 mg. (comience a tomarlas ante los primero síntomas de un resfriado) o Zicam (gel nasal)
- Descansar (se recomiendan 8 horas de sueño por noche)
- Hacerse gárgaras con agua tibia con sal (1 cucharadita de sal por taza de agua) para aliviar el dolor de garganta
- Los medicamentos contra la tos pueden calmar la tos que hace que los resfriados sean tan molestos
- Las gotas y los aerosoles descongestivos ayudan pero no pueden ser utilizados por más de tres días
- El aerosol nasal Sinus Rescue con plata iónica (producido por Peaceful Moubtain – www.klearsen.com)

RECUERDE: Beba mucha sopa de pollo y lávese las manos frecuentemente para no contagiar a los que lo rodean.

