



Se recomienda el consumo de vitamina A y C

El Seguro Popular llamó a la ciudadanía a extremar las precauciones necesarias, especialmente en los niños y adultos mayores, para evitar enfermedades respiratorias durante esta temporada. Personal médico del Seguro Popular indican que los cambios bruscos de temperatura y las bajas temperaturas pueden dejar severas consecuencias negativas en la salud, como lo es el caso de todo el aparato respiratorio, (fosas nasales, boca, laringe, bronquios y tráquea). Mencionan que los síntomas en general de estas enfermedades son la tos (ronca, seca o con flema), fiebre, catarro, dolor en el pecho, irritación en garganta, así como la dificultad al tragar. Por ello el Seguro Popular invita a incrementar en la dieta diaria frutas y verduras ricas en vitamina A, y C como lo son, la naranja, kiwi, piña y limón, y verduras tales como acelgas, espinacas y coliflor, pueden ayudarte a contrarrestar y prevenir los síntomas. La vitamina A también estimula la defensa contra las infecciones y el buen mantenimiento de la mucosa que recubre el sistema respiratorio, por lo que también alivia algunos síntomas de los procesos gripales y catarrales.

La vitamina C es la conocida fuente de prevención de los síntomas catarrales, aunque algunos estudios de la Universidad Nacional de Australia y de la Universidad de Helsinki demuestran que el consumo sistemático de este nutriente no previene el resfriado, pero ayuda a reducir la gravedad de sus síntomas. Todo esto con el fin de crear una cultura de la prevención en los habitantes de la región, la cual está siendo fuertemente impulsada por el gobierno del Estado de Chihuahua.