

***EL CAMBIO EN LAS CONDICIONES DEL CLIMA TAMBIÉN AFECTA TU SALUD***

Durante esta época se desarrollan diferentes enfermedades y son comunes las que afectan el sistema respiratorio por cambios en las condiciones del clima. Por eso, no está demás que recordemos que siempre debemos prevenir con cuidados específicos que durante todo el año nos han indicado y que aumentaron durante la pandemia debido al nuevo virus que se desarrolló, sin embargo, no olvidemos que hay más enfermedades y que dependiendo de nuestra edad y condición estaremos siendo afectados.

Algunas de estas enfermedades que nos pueden afectar son:

- SARS COV-2 (COVID-19)
- Influenza
- Sincicial Respiratorio (VSR)
- Rinovirus
- Bronquitis aguda
- Rinitis alérgica, entre otros.

Apliquemos las mejores medidas preventivas posibles, el lavado constante de manos, evitemos cambios bruscos de temperatura, usar ropa adecuada que nos mantenga abrigados, mantenernos hidratados. Aunque sabemos que se han “relajado” las restricciones en relación con el virus SAR COV-2 (COVID-19), es importante resaltar que, sí ayudan a minimizar este tipo de enfermedades, evitando las aglomeraciones, haciendo uso de la mascarilla correctamente y la limpieza en oficinas y áreas comunes.

Cada uno es responsable de su salud, por lo que esto solo son recomendaciones generales que nos ayudarán a prevenir y disminuir el riesgo de infección junto con una buena alimentación y actividad física. Sin embargo, no olvides de consultar siempre con tu médico tratante, para poder darte una mejor atención.

María Gantenbein Leiva  
Biomecánica Laboral / Fisioterapeuta

**@MC Consultores**

Consultoría, Asesoría & Capacitación  
Mejoramos Competencias

+502 45250262

mariagantenbein@mccconsultores.pro

