Prevención de Enfermedades Respiratorias

Durante el periodo navideño las enfermedades de las vías respiratorias se vuelven más frecuentes, tales como: la gripe, los catarros, bronquitis, faringitis y otras más graves como la neumonía. Los niños y los adultos mayores son más vulnerables a contraer estas enfermedades ya que no poseen muchas defensas ante estos virus. Algunas medidas preventivas que pueden ayudar a evitar estas enfermedades son:

- **Lave** sus manos con frecuencia.
- **Tape** su boca al toser o estornudar.
- **Cubra** su boca y nariz al salir a la calle o a espacios libres si tiene síntomas de gripe.
- **Incluya** en la dieta alimentos ricos en vitamina C, tales como: fresa, toronja, china, limón, acerola, tomate, entre otros.
- **Abríguese** cuando esté fuera de la casa.
- **Vacúnese** contra la influenza una vez al año y si es mayor de 65 años vacúnese contra la pulmonía.

Visite a su médico con regularidad para evitar complicaciones y practique medidas preventivas para una mejor calidad de vida.

Humana®

PRHK463SP

Por: Sonia I. Alvira Ríos, MPHE

Fuentes: Organización Mundial de la Salud. (2016). La Gripe Estacional.
Organización Mundial de la Salud. (2016).Neumonía.

HumanaHealth en tu empresa

Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.
English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711).
Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711).