

OS VILÕES DO INVERNO: Saiba quais as principais doenças da época e como atuam no organismo

O clima seco e as mudanças bruscas de temperatura contribuem para o aparecimento de algumas doenças típicas da época mais fria do ano e também favorecem as crises alérgicas



Quando a temperatura cai, diversas doenças atacam o organismo. O sistema respiratório é o principal alvo de vírus e bactérias, que aproveitam o tempo seco e locais fechados para se espalhar.

O inverno também favorece a diminuição da imunidade, o que predispõe a tosse, coriza e dificuldade para respirar, além de propiciar a congestão do nariz, dos seios da face e dos ouvidos, criando condições favoráveis à propagação do vírus da gripe.

Algumas atitudes simples do dia a dia podem prevenir os desconfortos típicos dessa época do ano. Para evitar esses incômodos é importante:



Evitar
aglomeração



Limpar os olhos e
narinas com soro
fisiológico



Lavar as mãos
constantemente



Beber bastante
água



Retirar o pó
da mobília



Manter as roupas de
cama sempre limpas