

Por Pamela Galarreta S.



Preparados en invierno

Batalla contra la Gripe

Cada día hace más frío en la húmeda Lima y todos nos estamos preparando para este invierno que amenaza con recrudecer. Según los últimos reportes meteorológicos, la temperatura descenderá hasta los 17 C° y la humedad llegará hasta casi el 98%.

→ **E**n este frío panorama la más común protagonista es sin duda la gripe. Esa sensación de malestar, congestión nasal y dolor de garganta que nos hace transformarnos poco a poco hasta convertirnos en seres virulentos capaces de ahuyentar a cualquiera.

La gripe, es prácticamente, un mal inevitable para muchas personas durante

la época de invierno; sin embargo, hay quienes intentamos por todos los medios evitarla y no dudamos en emprender una batalla campal con tal de vencerla o por lo menos, aminorarla.

En esta batalla están definitivamente presentes la gran gama de pastillas, jarabes y antibióticos, todos creados químicamente para alejar al virus de esta enfermedad; pero no muchos son adeptos a este tipo de solución que generalmente alivia los síntomas, pero puede ocasionar otros malestares secundarios como irritación del estómago y las fosas nasales.

¿Qué podemos hacer entonces si las soluciones químicas no nos hacen sentir seguros? Es cuando podemos hablar de los remedios caseros. Sí, esas mezclas mágicas de las abuelas, preparaciones de alto calibre que nos hacen expulsar la fiebre y cual rito antiguo alejan a la congestión, el dolor y los incesables estornudos.

Quién no recuerda los remedios caseros de nuestra madre o de nuestra abuela. Por ejemplo la recordada y aún usada

“ En invierno es recomendable redoblar nuestros hábitos de higiene: lavar con mayor frecuencia nuestras manos y desinfectarnos luego de utilizar los vehículos de servicio público **”**

caspiroleta, que no es otra cosa que leche caliente mezclada con licor que nos hace transpirar y a través de los poros, “expulsar a la gripe”.

O la dulce cucharada de miel combinada con el zumo de un ácido limón, que no hace otra cosa que calcinar las llagas de la garganta, a manera de una cauterización... y con esto alivia el intenso dolor y garraspera típica de la infección.



PREVENIR ANTES QUE LAMENTAR

Sin duda hay cientos de remedios caseros para combatir a la odiosa gripe y, aunque muchos de ellos sí resultan ser efectivos, sería mejor enfatizar en la prevención, que por paradójico que suene, está en nuestras propias manos.

La primera medida es vacunarse contra la gripe común y sus variantes. Desde pequeños se puede recibir esta vacuna y más aún si son personas de edad avanzada, enfermos de los pulmones, asmáticos, diabéticos o con antecedentes de problemas en las vías respiratorias. La vacuna contra la gripe está disponible en todos los centros de salud y a bajo costo.

En invierno es recomendable redoblar nuestros hábitos de higiene: lavar con mayor frecuencia nuestras manos y

desinfectarnos luego de utilizar los vehículos de servicio público, lugar frecuente de contagio de la gripe y otras enfermedades.

Otro dato importante es evitar los lugares muy conglomerados, guardar distancia de las personas que estornudan o tosen y tener siempre a la mano un pañuelo desechable para poder cubrirnos la nariz y la boca cuando veamos un riesgo de contagio.

El mantenernos fuertes también es vital para no contraer gripe. Hacer ejercicios, comer saludable, evitar el tabaco y el alcohol es básico para no menguar en nuestro sistema inmunológico y volvernos presa fácil del virus.

Todas estas medidas se complementan con el correcto resguardo de nuestra temperatura. El abrigo es muy importante

“ Un poco de jengibre rallado y mezclado con el zumo de medio limón en cualquier infusión, aliviará los dolores corporales y esa sensación de permanente catarro ”

en esta época de frío. Use guantes, gorros y chompas abrigadoras, pero más que nada, no se exponga a cambios bruscos de temperatura que pueden causarle un espasmo pulmonar. Cuídese de no exponerse innecesariamente a fríos extremos.

REMEDIOS CASEROS

Pero en caso no haya tomado las precauciones del caso, uno de los remedios caseros más comunes, por si no lo sabía, es el milagroso té de sauco. El sauco es un fruto ampliamente estudiado en la Universidad Hadaza de Israel, donde comprobaron que atenúa los síntomas gripales gracias a sus propiedades. Para que sea efectivo, el té de sauco debe beberse tres veces al día.

Otro de los regalos que la naturaleza nos ha dado para combatir la gripe es el jengibre, o lo que nosotros conocemos como “kión”. Un poco de jengibre rallado y mezclado con el zumo de medio limón en cualquier infusión, aliviará los dolores corporales y esa sensación de permanente catarro.

Ahora, si desean una solución para aliviar la congestión nasal, nada mejor que la mezcla del eucalipto, pino y romero con aceite de almendras. Esta preparación se frota en el pecho todas las noches y asegura un sueño placentero.

Cuando uno tiene gripe, el cuerpo solo pide reposo, y es porque nuestras defensas están bajas. Hay que hacerle caso. El descanso prolongado, abrigado y si es mejor en cama, contribuye en



gran manera al restablecimiento del organismo. Es mejor evitar salir a la calle, no solo para no empeorar los síntomas, sino también para evitar la propagación del virus.

Finalmente, sea cual sea el remedio o la medida de prevención, lo importante es ser conscientes de lo que una gripe mal curada puede significar. En este tiempo, cuando cada mes se descubre una nueva mutación de virus, es importante estar alertas, cuidar de nosotros mismos y también de la gente que nos rodea.

Abríguese mucho en este invierno y tome en cuenta las recomendaciones de esta humilde nota. Evítese las costosas consultas al doctor, a menos que sea realmente necesario, y nútrase de todo lo natural que el planeta nos da. ■