



FOTO: THINKSTOCKPHOTOS

Frío o calor contra el dolor de garganta: ¿qué es mejor?

SALUD WH

Unas personas recurren a las bebidas frías y otras a las calientes para ... ¿Qué más se puede hacer

para prevenir y tratar el resfriado?

Si el dolor continua lo mejor es visitar al médico, pero además descubre que es bueno o malo para tu salud.

Si tienes Resfrío: ¿Para qué sirve poner cebolla de-

bajo de la cama?

“Para que tú puedas pasar un alimento, ya tu cuerpo lo ha calentado. Mientras que no tomes nada con hielo, no tienes que dejar de comer las cosas frías.

Puedes comerte un helado de crema, porque a la

hora que pasa a la garganta ya está tibio, no te va a enfermar.

Si los helados enfermaran, ya hubieran denunciado a las heladerías”, aclaró el pediatra consultado

¿Puedo tomar helados cuando estoy con tos o res-

friado?

El doctor Alberto Chueca también explicó por qué no se recomienda tomar bebidas con hielo.

“El hielo no termina de calentarse a la hora de pasar a la garganta, un helado de crema puedes comer,

puedes comerte un yogurt, puedes comer cosas al tiempo sin ningún problema, no tienes que comer todo tibio”, finalizó el especialista en salud.

|| **Pág.2 SALUD**

Frío o calor contra el dolor de garganta: ¿qué es mejor?

¿Qué pasa si tengo tos y tomo agua fría? Esto es lo que se sabe

Las enfermedades respiratorias tienden a agravarse con el frío, te decimos si es lo mismo con tomar agua fría

Seguramente alguna vez en la vida escuchaste que si tienes tos o un resfriado debes evitar tomar agua o bebidas frías, pues esto podría empeorar tu estado de salud, pero te has preguntado si ¿esto es verdad?

La tos se puede deber a diversas causas, pero regularmente aparece como un reflejo que tiene el organismo para despejar la garganta y las vías respiratorias.

En el caso de la tos y el resfriado, los especialistas aconsejan tomar muchos líquidos para mejorar los síntomas, pero la mayoría tenemos asociado el recuerdo de evitar los líquidos fríos y echamos manos de remedios caseros como té o infusiones, caldos y cualquier bebida caliente que nos ayude a mejorar los síntomas que dañan las vías respiratorias y mantienen irritada a la garganta.



Tomar agua no sólo ayuda a mantener más libre las vías respiratorias, sino a mejorar la digestión y el metabolismo, eliminar las toxinas y desechos del cuerpo, mantener los órganos y tejidos sanos, pero también a mantener una temperatura corporal nor-

mal, cambiando este estado incluso si tomas una bebida fría o una caliente.

¿Qué pasa si tengo tos y tomo agua fría?

En la medicina ayurvédica originaria de la India, se dice que tomar agua fría puede provocar un des-

equilibrio en el organismo y ralentizar el proceso digestivo, además de que exigiría un gasto mayor de energía para que nuestro cuerpo recupere la temperatura regular, que es de 37 grados Centígrados.

Por otra parte, un estudio realizado se analizó

los efectos de tomar agua a diferentes temperaturas en seis personas deshidratadas tras realizar ejercicio y descubrieron que la temperatura del agua cambiaba la respuesta de sudoración y la cantidad de líquido que se consumía.

En el caso de la rehidra-

tación, los investigadores concluyeron que la mejor temperatura del agua era de 16 grados Centígrados, es decir, fría.

No obstante, otras investigaciones apuntan a que las personas que tienen problemas como la acalasia (trastorno poco frecuente que dificulta el paso de alimentos y líquidos desde el esófago) no deberían tomar agua fría, y por el contrario, tomar agua caliente ayudaba a relajar y calmar el esófago.

Por otra parte, un estudio hecho en 2001 comprobó en 669 mujeres que tomar agua fría estaba relacionado al aumento de la posibilidad de sufrir dolores de cabeza o migraña.

Aparte de esto, hasta ahora no existe evidencia científica que respalde que consumir bebidas o alimentos fríos causen resfriado, tos o dolor de garganta, ¿entonces por qué tanto escándalo con el agua fría?

Lo único que han asegurado los expertos es que el frío debilita las defensas de las vías respiratorias y esto le abre las puertas al virus de la gripe. Asimismo, tomando en cuenta que algunas investigaciones señalan que las bebidas calientes relajan las vías respiratorias, sin duda es mejor tomar agua tibia o caliente que fría.

¿Qué causa la alergia al frío?

En la forma más frecuente de esta afección, el frío desencadena la liberación de histamina y de otras sustancias químicas en el torrente sanguíneo. Estas sustancias químicas provocan enrojecimiento, picazón y, a veces, una reacción en todo el cuerpo (sistémica).

HOSAKA DENTAL

Del Doctor Erick Hosaka

Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19

Un Dentista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.



En las siguientes especialidades

- Exámenes y Limpiezas Dentales
- Curaciones
- Invisalign (ortodoncia invisible)
- Coronas y puentes
- Emergencias dentales

SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL

Pida su cita llamando al

301 657 2225

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL.
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCÍAS.

ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses
sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

PACIENTES NUEVOS

Limpieza
\$60

Incluye: Examen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.



¡Use la mascarilla!
¡Cuide su salud y la de su comunidad!

- Utilice la mascarilla al salir de su casa.
- Mantenga el distanciamiento social.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No salga de su casa si está enfermo/a.
- Si lo necesita, hágase la prueba del COVID-19 y quédese en cuarentena.

El uso correcto de la mascarilla incluye:

- Tape la boca y la nariz completas, todo el tiempo.
- Lave la mascarilla con frecuencia (o reemplace si es desechable).
- No baje la mascarilla a la barbilla.
- Lávese las manos luego de tocar la mascarilla.

Más información en: <https://coronavirus.dc.gov/>

Un proyecto de Fiesta DC, Inc. | www.fiestadc.org | info@fiestadc.org | 202-390-2335

Mascarillas elaboradas a mano por la colectiva de mujeres de DC, Rayo de Esperanza. <https://www.rayodeesperanzadc.com/>