

## CONSEJOS DE PREVENCIÓN DEL CATARRO

---

Hay que destacar que ante un resfriado común o catarro es muy importante la prevención para evitar los contagios. Algunos consejos son:

- Cubrir la boca o la nariz al toser o al estornudar, preferiblemente tapándonos con la flexura del codo en lugar de con la mano (ya que ésta la utilizamos para el contacto directo con otras personas u objetos, al saludar...)
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón si hemos tosido o estornudado para evitar ser fuente de contagio.
- Hidratarse frecuentemente. Los líquidos son fundamentales para la buena evolución del catarro y para conseguir fluidificar la mucosidad y evitar sobreinfecciones.
- Tratamientos sintomáticos para intentar mejorar el cuadro clínico lo antes posible.

*Grupo de trabajo de homeopatía de la SEMERGEN*

**Dr. Javier Precioso Costa NC: 4622492**

**Dr. Fernando M<sup>a</sup> Navarro Ros NC: 4622291**