



En guàrdia contra la faringitis

En època primaveral, els constants canvis de temperatura afebleixen les nostres defenses de les vies aèries superiors (coll, nas i gola), i ens fan vulnerables davant possibles infeccions, que són les causants d'algunes malalties com la faringitis.

Els símptomes més comuns són el mal de coll i dificultat a l'empassar, la picor, la tos i fins i tot disfonia.

Pel tractament, es recomana beure molts líquids, fer gàrgares diverses vegades al dia amb aigua tèbia amb una mica de sal, xuclar dolços durs o pastilles per a la gola i utilitzar un humidificador a casa. Pels casos de faringitis molt doloroses, es recomana prendre un analgèsic com el paracetamol.



Prevenció: és important mantenir el sistema immunològic fort davant qualsevol possible atac exterior. Els aliments rics en vitamina C, com les fruites i verdures, o els suplementes vitamínics, poden ser els teus millors aliats per afrontar els efectes negatius de la primavera.

Practica esport sense riscos de lesions

L'arribada del bon temps fa que gaudim de les activitats a l'aire lliure i de l'exercici, i aquesta tendència condueix a un nombre elevat de consultes mèdiques per lesions.

Per aprendre més sobre el nostre estat de salut i adaptar l'activitat segons els resultats i els beneficis que volem obtenir, t'aconsellem realitzar una revisió prèvia a la pràctica esportiva.

Tanmateix, et recomanem els següents hàbits per prevenir possibles problemes físics:

- ✓ Fer estiraments: abans de l'entrenament, s'aconseja realitzar una sèrie d'exercicis suaus per escalfar els músculs i les articulacions. A l'acabar, també és important dedicar uns minuts a realitzar grans moviments per estirar i recuperar la mobilitat completa després de l'estrès físic.
- ✓ Escoltar el teu cos: forçar sense estar preparat podria conduir a greus conseqüències negatives. Comença poc a poc i augmenta progressivament l'intensitat.
- ✓ Hidratar-se constantment, per compensar la pèrdua de líquids.
- ✓ Utilitzar equipament adequat: roba i calçat esportiu segons l'activitat física escollida.
- ✓ Seguir una alimentació equilibrada, combinada amb un bon descans.

Agenda de properes activitats

Dissabte 4 de juny

Gaudeix de la Jornada Diversana!

Festa de les famílies i la salut! Activitat infantil gratuïta adreçada a famílies i nens de 0 a 14 anys. Hi haurà una combinació de jocs tradicionals i taller de cuina saludable. T'esperem a la Plaça Manel Corachan 4, de 10:30h a 13:30h. Més informació a www.corachan.com

Dimecres 22 de juny

"Cuida't, mare! Tot el que una embarassada desitja saber".

Jornada gratuïta de conferències per embarassades, amb diferents tallers i altres activitats. Més informació a www.corachan.com o Fundacio@fundaciocorachan.com

