



tu fuente de

bienestar en el trabajo

Eden Springs newsletter por la promoción de la salud y los hábitos saludables en el trabajo

Número 8 · Marzo 2008

El agua y el resfriado común



Sabías que...

... tus pulmones se componen de un 85% de agua?

Por extraño que esto suene tu cuerpo necesita agua para respirar. Para tomar oxígeno y eliminar dióxido de carbono nuestros pulmones deben estar continuamente hidratados con agua.

En promedio las personas perdemos entre 1/2 l y 2 l de agua al día solo respirando. Esta agua debe ser reemplazada para ayudar a los pulmones a funcionar correctamente.



TUS EXPERTOS

Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel
Especialista en Micronutrición
Genolier, Switzerland

hay nada que podamos hacer. ¿O sí?

La mucosidad, la fiebre, el dolor de garganta, etc. son síntomas del resfriado común, una enfermedad para la que los médicos y la industria farmacéutica no han encontrado cura todavía. De hecho, las medicinas de las que disponemos sirven solo para paliar los síntomas pero no lo curan. El problema es que poco se puede hacer una vez que el resfriado o gripe ya está instalado, excepto librarnos de él.

[continúa en la página siguiente](#)

Nuevamente nos encontramos en esta estación del año: la estación de los resfriados, la tos y la gripe. La mayoría de adultos acostumbramos a sufrir de 1 a 4 resfriados al año y en los niños es aún más frecuente. Piensa en el impacto que supone la pérdida de días laborales para la economía ¡cerca de 3 billones de Euros! Y no

En forma para un mayor rendimiento

Un sondeo reciente realizado a los trabajadores suizos de pequeñas y medianas compañías indica que un 36% de los encuestados come en su mesa de trabajo diariamente y un 46% lo hace frecuentemente. Debido a las presiones de tiempo mucha gente resuelve su almuerzo con un bocadillo o un bollo entre reuniones.

Preocupados por la salud de estos trabajadores el "Cantón" de Lucerna ha lanzado un programa piloto llamado "En forma para un mayor rendimiento" para informar a los empleadores

acerca de los riesgos que, los hábitos alimenticios pobres y la falta de ejercicio de sus empleados, puede tener para su compañía.

"Las pequeñas y medianas compañías a menudo sienten que no deben preocuparse en ofrecer comidas saludables a sus empleados" nos explica Anita Lauener, directora del proyecto. Sin embargo una dieta desequilibrada, la falta de ejercicio y el estrés en el puesto de trabajo, tienen un impacto negativo en los

[continúa en la página siguiente](#)



En forma para un mayor rendimiento

↻ continúa

beneficios de la empresa en términos de ausencias laborales y costes de salud, los cuales sobrepasan los costes de ofrecer a los empleados soluciones saludables".



"Si pudiésemos dar a cada individuo la cantidad adecuada de nutrición y ejercicio, ni poco ni mucho, encontraríamos el camino más seguro hacia la salud".

Hipócrates

Como parte de este proyecto piloto, Lauener ha recopilado un listado de locales que proveen de menús saludables, snacks y frutas, así como folletos informativos acerca de los beneficios que comer saludablemente y realizar ejercicio puede tener para el trabajo. El 80% de los empleados contactados por este proyecto han sido receptivos al mensaje del programa y el 12% ha empezado ya a implementar algunas acciones relacionadas con la salud para sus empleados.

Un signo positivo para el futuro, ¡Eso esperamos!

El agua y el resfriado común

↻ continúa

La mejor forma de luchar contra un resfriado es prevenirlo; existen diferentes modos de prevenir una gripe o un resfriado, tales como: lavarse las manos frecuentemente, tomar vitaminas y evitar el contacto con personas que tengan estas enfermedades. Pero quizás la forma más importante y fácil de evitarlo es también la que menos utilizamos: contar con suficiente líquido de reemplazo. Los fluidos expulsan impurezas y toxinas de nuestro cuerpo y ayudan a la producción de mucosa. Dado que el cuerpo utiliza más líquido de lo habitual cuando lucha frente a un resfriado o una gripe, éste puede deshidratarse seriamente si no lo cuidamos. La deshidratación, así como otros síntomas, puede derivar en fiebres altas. Esto ocurre porque deberíamos ingerir mayor cantidad de agua cuando sufrimos los primeros síntomas; de hecho la falta de agua puede empeorar el estado de una gripe o un resfriado.

El agua es obviamente el líquido por excelencia, pero los zumos, el caldo y el té son también alternativas adecuadas. Las bebidas calientes pueden calmar los dolores de garganta y ayudarnos con la congestión. También es recomendable hacer gárgaras con agua salada e inhalaciones con un humidificador.

En la medicina natural, los resfriados se ven como un ejercicio del propio cuerpo para liberar toxinas. Durante el otoño y el invierno nuestro cuerpo intenta armonizarse con la estación es entonces cuando el cuerpo condensa los desechos y limpia los excesos de mucosa del tejido, esto mejora la circulación y hace que la sangre bombee para mantenernos calientes. Sin embargo este proceso puede traducirse en síntomas del resfriado. Beber más agua nos ayudará a la desintoxicación de nuestro cuerpo. Realizar ejercicio y sudar puede también ayudarnos a mantener el cuerpo libre de toxinas.

En cuanto a la tos, beber una cantidad adecuada de agua nos ayudará a mantener la mucosa

más líquida y a mantener los pulmones hidratados, facilitando la expulsión por tos y aliviando la irritación de garganta.

El agua por sí sola no puede ayudar a prevenir un resfriado, pero sí puede ayudar a quienes lo sufren a sentirse mejor. Más agua, significa esencialmente, ayudar al sistema inmunitario; por esto, bebe más, mantente sano y disfruta de la temporada de invierno.

Trucos sencillos para prevenir el resfriado y la gripe:



Lávate las manos frecuentemente



Toma vitaminas y muchos líquidos



Evita el contacto con esta enfermedad



Bienestar en el trabajo

Director: Mark Reimer.

Editor: Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel.

Diseño y producción: www.redcomunicacion.es

La información contenida en esta publicación no proporciona indicaciones médicas para problemas individuales. Para consejo y tratamiento, consulte a su médico o profesional de la salud.



Agua Eden - tu fuente de bienestar en el trabajo



Vitalidad

Salud

Equilibrio

Creatividad

Concentración