Bienvenidos a Nashville! parte 2.

En este documento compartiré información sobre salud
Y medicinas sin prescripción médica.

Las grandes compañías de tiendas, supermercados y farmacias hacen un convenio con las compañías líderes en su marca para estos copiar los ingredientes de su productos y producir genéricos de los mismos pero con la marca y logo de ellos a menor costo para el público.

Por lo tanto, podemos conseguir todos los productos en las tiendas, farmacias, supermercados y demás. Lo que tenemos que hacer es reconocer la marca.

En materia de medicinas sin prescripción, hay medicamentos (**over the counter (OTC)=** en los estantes) que funcionan y se consiguen en cualquier tienda de departamento como Walmart, Target, Krogers, Publix y farmacias con sus propias marcas.

Lo único que tiene que hacer es mirar y comparar el ingrediente principal y comparar su concentración con la marca original que por convenio del contrato, deberá estar a metros de alcance del generico y muchas veces justo al lado del producto.

Vocabulario de inglés básico.
Cold=resfriado, severe cold= severo flu=gripe
cough=tos relief=alivio drowsy=da sueno pain=dolor fever= fiebre.
Runny nose= nariz moquea. Sinus pressure= presión en la sinusitis sneezing= estornudo continuo ache=dolor(en cuerpo)

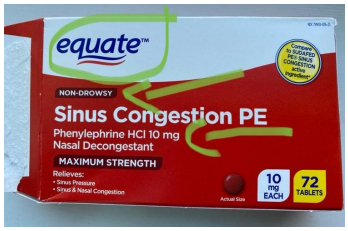
Generalmente estos medicamentos no se le dan a los niños menores de 12 años por su concentración. Hay secciones con medicinas parecidas para niños. Es importante que lea los ingredientes para que no consuma medicina que no necesita. Por ejemplo si tiene alergias tome medicina que no tenga acetaminofén si no tiene dolor.

<u>Resfriados y su congestion</u>

Estos duran solo uno o dos dias. Esta mezcla lista la consigue en cualquier tienda, trae 10 sobres y hace un te antes de dormir preferiblemente(ayuda a dormir tambien) y despertara mucho mejor. Y no pasa de $2 importante que compre el original, porque hay otras opciones con sabores ect y no tienen el mismo efecto.

.

Congestión nasal/ sinusitis. Cuando no es gripe. Foto ej' **Equate** es la de walmart y contiene misma concentración de medicina activa que cualquier marca original 10mg. **Non drowsy=** no provoca cansancio o adormecimiento.



Congestión si se trata de **alergia** por cambio de estación.

Alergias se producen cada cambio de estación. La primavera tiene muchos factores que producen alergias…los animales salvajes comienzan a soltar su pelo extra que usaron en el invierno y alli viene dandruff (caspa) and mites(insectos diminutos de su piel)pues comienza la estación de apareamiento y hay mas actividad animal incluyendo las aves.

También el polvo acumulado que estaba húmedo entre las hojas de los árboles en el suelo vuelan, el polen de las flores y árboles y dentro de nuestras casas hay polvo en los orillos de las ventanas al abrirlas, los filtros del aire acondicionado mas todo lo que traemos en nuestras chaquetas, zapatos ect ect.

Cada estación tiene su alergia. Hay medicina que solo ayuda con las alergias y la congestion que ellas traen y no necesariamente necesito un analgesico.
Estan los lideres como Alegra, Benadryl entre otros, que contienen antihistamínicos.

Lea y busque los genéricos que funcionan igual y que diga que no le va dar sueno o ‘non-drowsy,’

Uno de los antihistamínicos que se obtenia solo con receta médica ya esta a disponibilidad en los estantes de las tiendas y dura 24 horas.

También puede usar los **sprays para la nariz**, hay los que tienen el medicamento de la alergia y los que son solamente agua con sal. No se use en menores de 6 años.

Dolor de garganta

Los resfriados y las alergias de estación pueden también producir dolor de garganta.

Expectorante cuando hay gripe congestión en pecho y pulmones. El producto que buscara aparecerá en inglés asi entre las marcas líderes y reconocidas;

Mucinex, Mucus Relief, Expectorant Cough Syrup, Geri-Tussin, Siltussin SA, Mucus Relief ER, Tussin Expectorant,

Puede comparar una de las marcas líderes que es Mucinex compare con otros productos.

La concentración del ingrediente Guaifenesin es de 400mg, pero lo puede conseguir de 1200mg y le funcionara por 12 horas continuas.

Tos=cough. Los expectorantes ayuda. Hay remedios caseros que alivian tales como ;
-Te de miel con un poco de limón y canela. Sirve también sin limón si es persistente para que no irrite la garganta.

-Otro remedio que funciona es colocarse una rayita nada mas de vaporub en los pies y ponerse medias. Si se pone mucho puede resultar como un expectorante.

-Sumergir los pies en agua tibia con sal o sales de Epsom tiene un efecto expectorante tambien aparte de aliviar dolor de los pies.

Marca lider Robitussin dice alivia tos y congestión en el pecho. Pero si solamente tiene tos porque el dia

estuvo frio y con mucho viento no necesita el expectorante. Hay medicinas solamente para la tos.

Medicina para la tos **nighttime**=uso nocturno da sueño. También lo hay en pastillas. Todo lo que diga night o que tenga una luna es de uso nocturno.

Otro alivio(relief) para la **tos** económico y solamente contiene medicamento para la tos y garganta son los caramelos medicados o cough drops.

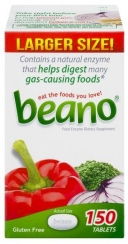
Gripe = cold and flu

Entre las más reconocidas y usadas Nyquil y Dayquil también tienen sus genéricos en todas las tiendas. Los hay en forma de liquido, pastillas y cápsulas de gel.

.

Malestar estomacal.

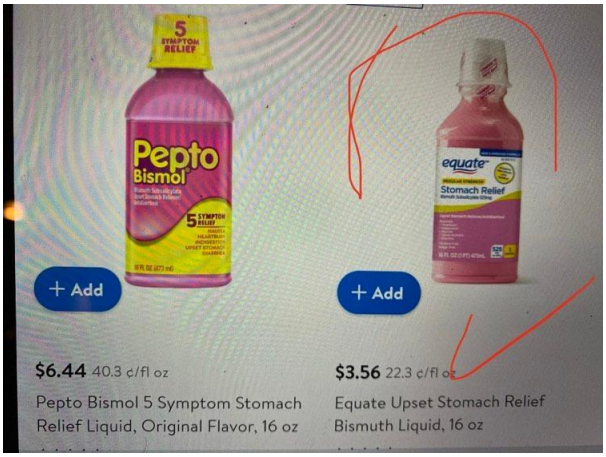
Alivio de gases.

Marca original; 

generico

Indigestion

La marca reconocida lider es PEPTOBISMOl y su alrededor debe estar el



generico de la tienda.

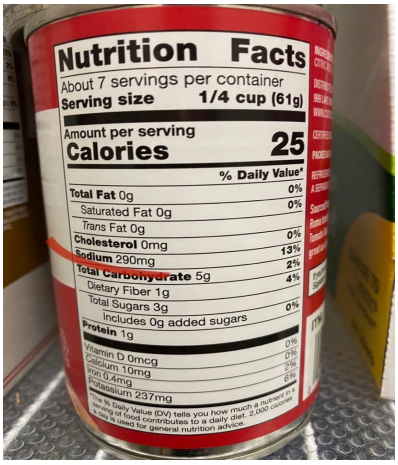
Hay remedios caseros para gases y los cólicos. Uno de los remedios más rápidos es el te de semillas de cilantro o CORIANDER SEEDS= semillas de coriander. Las consigue en algunos Walmart y en tiendas latinas o asiáticas. La forma mas economica esta en bolsitas.

Machaca esa cantidad y hace un te (lo cuela si lo desea).

Mantenga el control del **consumo de sal** leyendo la cantidad de sodio en las comidas. No necesariamente tiene que ser hipertenso, pero facil puede estar consumiendo grandes cantidades de azucares y sal sin darse cuenta. Lea y compare en las tiendas.

La American Heart Association no recomienda ingerir más de 2300 miligramos (mg) **al día** ni superar un límite ideal de 1500 mg **al día.**

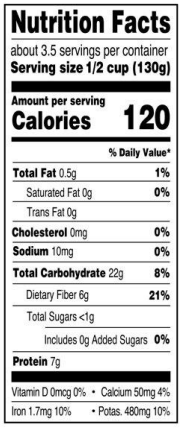
En el ejemplo de una salsa de tomate de la marca de Costco.Sea autonomo de lo que elige.



Otro ejemplo de la marca lider HUNTS en salsa de tomate.

Todos los productos incluyendo arroz tienen sodio.

Los granos en lata, tambien hay que compararlos pues muchos contienen alto niveles de sodio. Puede escoger los productos que digan ‘low sodium’ o ‘no salt added’(bajo en sal o no se le agrego sal)



Esto aplica a todos los productos si usted esta vigilante con su salud. Salsa de soya con menos sal. Alli dice en color verde ‘less sodium’ o menos sal.

Piel=Skin

Quemaduras y alergias de piel . Burn and skin rash. Este gel Tiene sabila o aloe vera y ayuda a picada de insectos, quemaduras de sol, en casa y humecta la piel.

hay otro producto que tambien tiene lidocaina =analgesico topico y sirve cuando se va a acampar porque ayuda hasta para la alergia dolorosa que producen algunas plantas.

Anti-itch=anti piquina tiene analgesico.

Dolores= aches and pain.
Musculares/ coyunturas= Muscles and joints.
Uno de los mas efectivos productos de facil acceso son unas pomadas que se usan solo un puntito en el area afectada tales como;

Tiger balm muchos le dicen ‘pomito chino’ y su consistencia es como el mentol y ayuda hasta los dolores de cabeza si se coloca en las sien.

No importa las variedades del mercadeo compre el mas económico funcionara igual en comparación de los colores y asi le diga que es EXtra fuerte= extra strength

Colocarse un puntito detrás de la rodilla/sobre rodilla, codos, hombros y hasta en el músculo. También este producto viene en plantillas adhesivas para detrás de la espalda pero cuesta el doble que el pomito y le durará la plantilla, hasta que se la quite.

Para los dolores musculares está también.

Es una opcion facil y rapida, pero si lee los ingredientes, puede colocar sal en un contenedor y vaporub mezclar y usar. Tambien funciona como remedio casero; sal y cualquier crema del cuerpo con unas gotitas de aceite esencial de cualquier olor.

Remedio casero si tiene tiempo y tina;

Sales de Epsom=Epson salts

Las marcas de las tiendas es mas economico y tambien si las compra sin hierbas aromaticas saldra muchisimo mas economico. Despues de un dia de trabajo poner en l**a tina de agua tibia l**a cantidad de una taza de cafe y sumergirse por aunque sea 15 minutos. Sentirá alivio de inmediato, también como que está listo para dormir.

Si no tiene tiempo, puede sumergir solamente los **pies por 10 minutos** y esto le hará efecto en el cuerpo ya que en los pies tenemos todas las terminaciones nerviosas ligadas a todo el cuerpo.

Están ubicadas generalmente en el área de diabéticos en las tiendas. Y las que tienen olor y hierbas estarán ubicadas en jabón, belleza ect.

Si no puede meterse en la tina pero le duele **cuello y hombro**. Haga la mezcla asi sea con sal de comida, agua tibia y con un **pañito de manos** colóquelo en el cuello,

Si trabaja con las **manos y muñecas** y le duelen..haga la misma mezcla con sal y agua tibia y sumergirlas en una ponchera.

***Recomendación: enjuagar su cuerpo o pies después de sumergirse si va a dormir, ya que la sal en agua tales como el mar, puede tener un efecto expectorante durante la noche. Como también puede resecar la piel.**

Dolor de cabeza y migrana= headache and migraine.
De nuevo, lea y compare. El Excedrin es lider para esto pero si usted ya esta tomando aspirina diaria este producto también tiene aspirina. Sea autónomo y escoja. Alli esta la marca original y la marca de la tienda los dos contienen los mismos ingredientes.

Para dormir. Sleep aid= ayuda para dormir. Hay medicinas sin prescripción médica en las tiendas que aunque digan que no producen adicción, puede que el consumo por un periodo largo de tiempo si produce y puede que no pueda dormir mas si no toma la pastilla.

Lea el ingrediente que le sirva pues hay dos ingredientes con distintas dosis que a muchos les funciona y a otros no. La melatonina las hay de 5 mg y más aunque es un químico que se genera en nuestro cerebro al oscurecer, no significa que no sea una medicina. Es usada para cambio de horario si viaja de un pais a otro y ayuda. Puede usarla diariamente por no mas de 7 dias porque el cerebro tiene que acostumbrarse a su propio ritmo. Y al tomarla asegúrate de no tener televisores o luces fuertes.

Como remedio natural hay un te efectivo. Pero asegurese de comprar el original y sin otros colores o hierbas. El verde y original **no** busque generico.

Dolor de coyunturas.

Aceite de castro o Castor oil también se le conoce como aceite de ricino. Y lo conseguira en el area de dolor estomacal pues se le conoce como uno de los

Remedios laxativo casero. Tiene muchos beneficios tales como;

-ayuda al crecimiento del cabello.

-reparar raspones en la madera,

-alivia y relaja las coyunturas.

Entre muchos más. Sea autónomo y escoja el mas básico para lo que busque pues en el mercadeo vera muchas opciones hasta extra ingredientes que en realidad no tienen gran relevancia.

<u>Más sobre la piel picaduras e infecciones cutáneas superficiales.</u>

=skin rash, insect bites and skin scratches.

Para alergia o enrojecimiento de la piel y exposicion al sol.

Lea los ingredientes, su concentración y escoja.

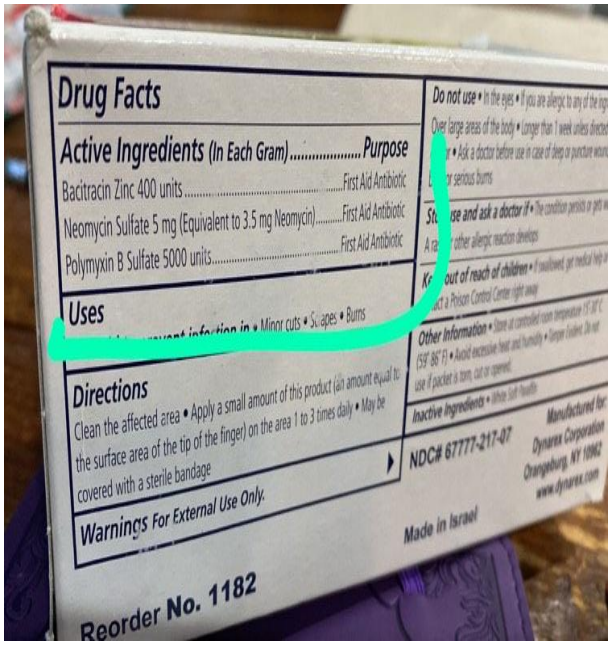
area

Picadura de insectos, busque lo que tenga lidocaina adormece el afectada. Los Gels anteriormente descritos.

Para haga bajar hinchazon en una picadura puede machacar una aspirina una pasta y coloque.

Antibioticos de piel.

Los que son accesible sin prescripcion medica tienen bajo porcentaje pero igual funcionan.



Salud de los pies.

Si trabaja de pie todo el dia hay alternativas para su comodidad. Plantillas de goma que puede cortar a su talla y pegar dentro del calzado y no cuesta mas de $2 dependiendo donde vaya.

También hay inserts de gel para cualquier parte del pie. Aunque los hay por talla compre corte y ajuste a su talla. Notará la diferencia de su dia de trabajo.

Gracias por tu tiempo y que tengas un maravilloso dia!

Elizabeth Byrne
RMT.
www.indigonature.com publicado en la seccion ‘Hablemos de’
www.mensajesdelosultimosdias.com
www.messagesofthelatestdays.com