

4 ENFERMEDADES COMUNES: SÍNTOMAS Y PREVENCIÓN

1. GRIPE (INFLUENZA)



* **Síntomas:**
Fiebre, tos, dolor de garganta, fatiga.

* **Prevención:**
Lavado de manos, vacunas, cubrirse al toser.

2. GASTRITIS



* **Síntomas:**
Dolor abdominal, náuseas, acidez, indigestión.

* **Prevención:**
Dieta equilibrada, evitar picantes y alcohol, comer a tiempo.

3. HIPERTENSIÓN



* **Síntomas:**
A menudo asintomática, dolor de cabeza, mareos.

* **Prevención:**
Dieta baja en sal, ejercicio regular, evitar tabaco.

4. DIABETES TIPO 2



* **Síntomas:**
Aumento de sed, orina frecuente, visión borrosa.

* **Prevención:**
Controlar azúcar y peso, actividad física, alimentación saludable.