**hola**

Hola buenos días o noches me llamo conor por favor escribe que síntomas tienes?

**Fiebre**

sigue estos pasos para bajarla:

1. Tómate la temperatura y evalúa tus síntomas. Si tu temperatura es de 100.4 °F (38 °C) o más, tienes fiebre.
2. Quédate en cama y descansa.
3. Mantente hidratado. Toma agua, té helado o jugo muy diluido para reponer los líquidos que pierdes al sudar. Pero si te es difícil retener los líquidos, chupa trozos de hielo.
4. Toma medicamentos de venta libre como paracetamol e ibuprofeno para reducir la fiebre. Ten en cuenta la dosis adecuada y no los uses junto con otros medicamentos para bajar la fiebre. No debes darle aspirina a tu bebé o niño sin consultar a tu médico. No se debe dar ibuprofeno a bebés menores de 6 meses.
5. Mantente fresco. Quítate las capas adicionales de ropa y mantas, a menos que tengas escalofríos.
6. Toma baños tibios o usa compresas frías para sentirte más cómodo. Los baños fríos, los baños con cubitos de hielo y los baños o frotaciones con alcohol pueden ser peligrosos y debes evitarlos.
7. Pero no importa lo que indique el número en el termómetro, si tienes alguna duda, consulta a tu médico.

**diarrea**

El riesgo de deshidratación que implica la diarrea obliga a beber mucho líquidos, pero debe hacerse según las siguientes pautas:

* Limonada alcalina: se prepara con agua, zumo natural de limón y bicarbonato.
* Soluciones de rehidratación oral: se venden en farmacias, generalmente en forma de sobres que se diluyen en agua. Hay que leer atentamente las instrucciones antes de tomarla.
* No se deben ingerir bebidas azucaradas: el azúcar que contienen puede empeorar el cuadro diarreico. Las bebidas isotónicas suelen contener grandes cantidades de glucosa, por lo que tampoco son recomendables.
* No ingerir bebidas con cafeína: pueden causar el aumento del número de deposiciones.

**fatiga**

1. Procura dormir ocho horas. En silencio y a oscuras. En una habitación a unos 21 grados y en posición boca arriba o de costado.
2. Cena ligero, para que la digestión no influya en tu descanso.
3. No te saltes el desayuno. Si no, no recibirás energía para la mañana. Recuerda que debe contener proteínas, carbohidratos, algo de grasa y un buen chute de vitaminas con un zumo o una fruta.
4. Elimina toxinas. A veces la fatiga es consecuencia de que tu cuerpo acumula toxinas. Haz un día de dieta depurativa a base de frutas y verduras y te sentirás como nuevo.
5. Regula los horarios. Llevar una rutina de horarios de comidas, sueño y trabajo. Así tu reloj biológico no se verá afectado y respetarás sus tiempos.
6. Planifica tu jornada. El caos cansa el doble que la misma actividad ordenada. Además si te organizas no irás corriendo por la vida y podrás relajarte.
7. Aprende a delegar. No pretendas hacerlo tú todo. Un poco de ayuda es necesario para no sobrecargar ni a tu cuerpo ni a tu mente.
8. Descansa también del deporte. Entrenar es imprescindible si quieres superar una marca o te estás preparando para una prueba, pero tus músculos necesitan también un descanso. Para al menos uno o dos días, tras cinco días de entrenamiento seguido. Si no lo haces acumularás más ácido láctico y te sentirás agotado.

**dolores musculares**

Para ayudar a aliviar el dolor muscular, intente:

1. Estirarse suavemente.
2. Hacer masajes musculares.
3. Descansar.
4. Aplicarse hielo para ayudar a reducir la inflamación.
5. Aplicarse calor para ayudar a aumentar el flujo sanguíneo hacia los músculos. Incluso un baño o ducha tibia puede ayudar.
6. Tomar medicamentos para el dolor de venta libre, como un medicamento antiinflamatorio no esteroideo (NSAID, por sus siglas en inglés) como el ibuprofeno (nombre de marca: Advil).
7. Aplicarse cremas y geles de venta libre (nombres de marca: IcyHot y Aspercreme) que contienen mentol o capsaicina pueden aliviar el dolor muscular.

**tos**

Se le recomienda :

1. Tomar un vaso de agua templada con zumo de limón y una cucharita de miel, o un vaso caliente de leche con miel. ...
2. Hacer gárgaras con agua tibia con sal (mezclar media cucharadita de sal en una taza de agua).

En caso de ser tos seca se recomienda:

1. Evita colocar la calefacción alta durante el día o la noche, con ella solo lograrás que el ambiente se reseque.
2. Si necesitar mantener un buen nivel de humedad,es mejor optar por un humidificador dentro de la habitación donde se duerme. En caso de no tener uno, puedes utilizar una olla destapada con agua hirviendo.