RED DE SALUD HISPANA

GRATIS



# REMEDIOS CASEROS
# QUE SÍ AYUDAN

Lo de la cocina de siempre, con la verdad de la ciencia de hoy — paso a paso, en fotos. Y la señal exacta de cuándo el remedio ya no alcanza.

12 REMEDIOS PASO A PASO

LA PRUEBA DEL HOYITO

CUÁNDO YA ES DE DOCTOR

REDDESALUDHISPANA.COM

Guía gratuita en español · Garganta · Congestión · Digestión · Sueño · Cuerpo · Pies y circulación

# ANTES DE ABRIR EL PRIMER REMEDIO

Tres verdades rápidas y tres preguntas honestas. Esta página te ahorra remedios que no necesitas y te avisa a tiempo cuando sí necesitas un doctor.

- Casi todo lo de esta guía ya lo tienes en tu cocina: sal, miel, jengibre, agua tibia y tus propias piernas.
- Ningún remedio casero cura enfermedades: alivian lo leve mientras el cuerpo hace su trabajo. Decirlo claro es parte del remedio.
- La diferencia entre «lo cuido en casa» y «esto ya es de doctor» casi siempre es una señal sencilla que sí puedes ver tú.

### RESPÓNDETE ESTO CON HONESTIDAD (MARCA LO QUE TE PASE)

- ☐ ¿Tienes una herida o llaga que lleva semanas sin cerrar?
- ☐ ¿Tus calcetines te dejan una marca que tarda en borrarse?
- ☐ ¿Llevas tiempo cuidándote solo, cansado de esperar a que alguien te ayude?

Si marcaste algo, esta guía también es para ti: cada remedio trae su banda roja de «cuándo ya es de doctor», y al final está la página más importante — la del representante que revisa tu caso sin costo. Léela aunque sea lo único que leas.

## CÓMO SE USA CADA PÁGINA

**1 MIRA LA TIRA**
Cada remedio se cuenta en fotos. Se entiende sin leer.

**2 SIGUE LOS NÚMEROS**
El círculo azul marca el orden y la fase.

**3 REVISA LA BANDA ROJA**
Las señales de que el remedio no basta.

## LO QUE TRAE LA GUÍA


### GARGANTA Y TOS
- Gárgaras de agua con sal — 3
- Miel en bebida tibia — 4

### CONGESTIÓN
- Vapor y líquidos tibios — 5
- Lavado nasal con agua salada — 6

### DIGESTIÓN
- Té de jengibre — 7
- Té de menta — 8
- Caminar después de comer — 9

### SUEÑO
- Té de manzanilla — 10
- La rutina que apaga el día — 11

### CUERPO
- Frío primero, calor después — 12

### PIES Y CIRCULACIÓN
- Piernas en alto — 13
- Tobillos que bombean — 14
- La prueba del hoyito — 15

# GÁRGARAS DE AGUA CON SAL

Para el dolor y la carraspera de garganta de un resfriado común: el primer remedio de la casa, con la medida exacta.

TIEMPO 2 minutos

NECESITAS sal y agua tibia

✓ La prueba: Mayo Clinic lo recomienda para el dolor de garganta; el agua salada tibia calma la irritación y ayuda a aflojar el moco.




Un vaso de agua tibia (120–240 ml) y ¼–½ cucharadita de sal.




Disuelve bien la sal en el agua tibia.




Toma un trago, echa la cabeza atrás y haz gárgaras unos segundos.




Escupe en el lavabo: no se traga. Repite las veces que necesites.

Ojo: Solo para quien ya sabe hacer gárgaras sin tragar: niños mayores de 6 años que ya sepan escupir.

## CUÁNDO YA ES DE DOCTOR

Dolor fuerte o fiebre alta · No puedes tragar o respiras con dificultad · Dura más de una semana · Sangre en la saliva o el moco

MÍRALO EN VIDEO: los remedios de esta guía tienen su video en el canal → reddesaludhispana.com/videos-educativos

# MIEL EN BEBIDA TIBIA

Para calmar la tos, sobre todo la que no deja dormir. Dulce, simple y con una regla de oro para los bebés.

TIEMPO 2 minutos | NECESITAS miel pura | NUNCA en menores de 1 año

✓ La prueba: una cucharadita de miel puede aflojar la tos (Mayo Clinic); en estudios ayudó igual o más que varios jarabes de venta libre, en niños mayores de 1 año y adultos.




Miel pura y una bebida tibia: té o agua con limón.




Una cucharadita disuelta en lo tibio, nunca hirviendo.




Tómala antes de dormir para descansar la tos.

### LA PREGUNTA DE LA DOCTORA

¿Esta tos te deja dormir… o ya son varias noches sin descansar? Si ya son varias, tu cuerpo te está pidiendo más que un té: revisa la banda roja y la página 15.

Ojo: ¿Tienes diabetes? La miel es azúcar para tu cuerpo: una cucharadita cuenta, y no la uses a diario sin preguntarle a tu doctor.

## CUÁNDO YA ES DE DOCTOR

Tos con sangre o con silbido al respirar · Fiebre que no baja en 3 días · Tos que dura más de 3 semanas · En un niño: respira rápido o se le hunden las costillas

SIGUE LEYENDO: en la página 15 está la prueba del hoyito — un minuto y tus piernas te dicen la verdad →

# VAPOR Y LÍQUIDOS TIBIOS

Para la nariz tapada del resfriado: el vapor afloja, los líquidos ayudan, y la paciencia hace el resto.

TIEMPO 10 minutos | NECESITAS agua caliente

✓ La prueba: el aire húmedo y los líquidos tibios son el cuidado de apoyo clásico del resfriado (Mayo Clinic): ayudan a aflojar el moco y a respirar mejor.




Agua bien caliente: la ducha tibia o un tazón en la mesa.




Respira el vapor con calma, con una toalla sobre la cabeza.




Durante el día, líquidos tibios: caldos, tés, agua.

### LA PREGUNTA DE LA DOCTORA

¿La congestión es de este resfriado… o vives con la nariz tapada casi todo el año? Si es lo segundo, no es «un resfriado largo»: merece que lo vea un doctor.

Ojo: El tazón va en la mesa firme, nunca en las piernas ni al borde: el agua muy caliente quema en un segundo.

### CUÁNDO YA ES DE DOCTOR

Te falta el aire o te silba el pecho · Dolor fuerte de cara o frente, con fiebre · Congestión que no mejora en 10 días · Moco con sangre una y otra vez

MÍRALO EN VIDEO: remedios como este, explicados por la doctora → reddesaludhispana.com/videos-educativos

# LAVADO NASAL CON AGUA SALADA

Para lavar la nariz tapada y volver a sentir el aire pasar. El paso 1 no se salta nunca: es el que lo hace seguro.

TIEMPO 3 minutos | NECESITAS botella y sobres de sal | NUNCA agua de la llave directa

✓ La prueba: la FDA avala el lavado nasal con una condición — el agua debe ser destilada o hervida (3–5 minutos) y enfriada, y usarse en 24 horas. Así, es seguro.




EL AGUA SEGURA: destilada, o hervida 3–5 minutos y ya fría. Nunca de la llave directa.




La botella de lavado y el sobre de sal que trae.




Mezcla el agua segura con la sal en un frasco limpio.




Llena la botella con la mezcla y, sobre el lavabo, aprieta suave.




Al terminar, enjuaga la botella y déjala secar al aire.

Ojo: La botella es personal y se lava tras cada uso: una botella sucia echa a perder el remedio.

## CUÁNDO YA ES DE DOCTOR

Sangrado de nariz que se repite · Dolor de oído después del lavado · Congestión que no cede en 10 días · Fiebre alta o dolor fuerte de cara

¿SE TE TAPA LA NARIZ CADA NOCHE? Si es de cada semana y no de un resfriado, ya merece que lo vea un doctor → página 16

# TÉ DE JENGIBRE

Para la náusea leve y el estómago revuelto: la raíz que la abuela rallaba, con evidencia de verdad detrás.

TIEMPO 10 minutos | NECESITAS jengibre fresco | CUIDADO si tomas anticoagulante

✓ La prueba: el centro nacional de salud complementaria de EE. UU. (NCCIH) reconoce que el jengibre ayuda con la náusea en varios estudios, incluido el embarazo.




Un pedazo de jengibre fresco, del tamaño de tu pulgar.




Córtalo en rebanadas finas y échalas al agua caliente.




Deja reposar, cuela el té a tu taza.




Tómalo tibio y despacio, a sorbos.

Ojo: A algunas personas les da acidez: si te cae pesado, baja la cantidad. Y si tomas medicina para adelgazar la sangre o vas a cirugía, pregunta antes: el jengibre también la adelgaza un poco.

## CUÁNDO YA ES DE DOCTOR

Vómito que no para, o con sangre · Dolor fuerte de panza · No aguantas ni el agua · Náusea con fiebre o mareo fuerte

MÍRALO EN VIDEO: la cocina que cura lo leve está en el canal, con recetas completas → reddesaludhispana.com/videos-educativos

# TÉ DE MENTA

Para sentir el estómago más ligero después de comer. Fresco y suave — con una objeción honesta que casi nadie te dice.

TIEMPO 7 minutos | NECESITAS menta fresca

✓ La prueba: la menta es el té digestivo clásico de la casa; el aceite de su hoja hermana sí tiene estudios para el intestino irritable (NCCIH).




Un puñado de hojas de menta fresca, lavadas.




Las hojas a la tetera: agua caliente y 5 minutos de reposo.




Una taza después de comer, sin prisa.

### LA PREGUNTA DE LA DOCTORA

¿La pesadez es de hoy… o tu estómago se queja después de casi cada comida? Lo de todos los días ya no es «comí pesado»: es una señal para revisar.

Ojo: ¿Tienes reflujo? Aquí está la objeción honesta: la menta relaja la puertecita entre el estómago y el esófago, y puede empeorar la acidez. Si es tu caso, tu remedio es el jengibre de la página anterior.

### CUÁNDO YA ES DE DOCTOR

Dolor de panza fuerte o que se repite · Vómito o diarrea con sangre · Bajas de peso sin buscarlo · Acidez que no cede en 2 semanas

EL DÚO DE LA COCINA: jengibre (página 7) y menta se turnan según tu estómago. Aprende a escuchar cuál te toca →

# CAMINAR 10 MINUTOS DESPUÉS DE COMER

El remedio sin ingredientes: una caminata corta tras la comida para que el azúcar no suba tan alto.

TIEMPO 10 minutos | NECESITAS solo tus zapatos | REPITE tras cada comida

✓ La prueba: en un estudio con personas con diabetes tipo 2 (Reynolds, 2016), caminar 10 minutos tras comer bajó el azúcar un 12 % más que una sola caminata larga; tras la cena, un 22 %.




Terminas de comer y te pones los zapatos.




Camina 10 minutos a paso tranquilo: es paseo, no ejercicio fuerte.




El mejor momento: después de la cena.

### LA PREGUNTA DE LA DOCTORA

¿Qué son 10 minutos contra el cansancio y el sueño pesado después de comer? Pruébalo una semana tras la cena y deja que tu cuerpo responda.

Ojo: Si usas insulina o pastillas que bajan el azúcar, coméntaselo a tu doctor antes de volverlo rutina: el efecto es real y suma.

### CUÁNDO YA ES DE DOCTOR

Dolor de pecho o falta de aire al caminar · Mareo o desmayo · Dolor en la pierna que te obliga a parar una y otra vez · Una herida en el pie: no camines sobre ella

HAZLO CON NOSOTROS: en el canal, las Pruebas de Fuerza son ejercicios en casa, guiados paso a paso → reddesaludhispana.com/videos-educativos

# TÉ DE MANZANILLA

Para soltar el día y preparar el sueño con un ritual tibio. Su fuerza más grande es avisarte: ya es hora.

TIEMPO 10 minutos | NECESITAS flores de manzanilla | CUIDADO alergia a margaritas

✓ La prueba, con honestidad: los estudios son pocos y chicos (NCCIH); apuntan a un mejor descanso, y el ritual tibio de cada noche sí entrena al cuerpo para dormir.




Una cucharada de flores de manzanilla (o una bolsita).




Agua caliente — sin hervir encima — y 5 minutos de reposo.




Tu taza tibia en la mesita, con las luces bajas.

### LA PREGUNTA DE LA DOCTORA

¿Tu problema es dormir… o es no soltar el día? La taza es la primera parte; la rutina completa está en la página siguiente.

Ojo: Si tomas anticoagulante o medicinas para dormir, pregunta antes: la manzanilla puede sumar efecto. Y si eres alérgico a la ambrosía o las margaritas, esta no es tu flor.

## CUÁNDO YA ES DE DOCTOR

Semanas enteras sin dormir bien · Ronquidos con pausas donde dejas de respirar · El cansancio te está afectando el manejo o el trabajo · Tristeza o ansiedad que no te dejan descansar

LA RUTINA COMPLETA SIGUE: el té prepara el cuerpo; la página siguiente apaga el día →

# LA RUTINA QUE APAGA EL DÍA

Para que el sueño llegue a su hora, sin pastillas: cuatro hábitos pequeños que hacen el trabajo grande.

TIEMPO cada noche | NECESITAS constancia

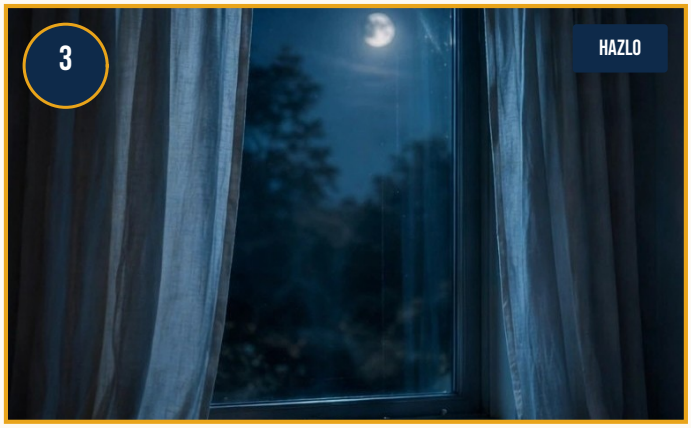
✓ La prueba: es la higiene del sueño de los CDC — misma hora a diario, cuarto oscuro y fresco, pantallas fuera. Es lo primero que recomienda cualquier clínica del sueño.




Acuéstate y levántate a la misma hora, también en fin de semana.




Pantallas fuera 30 minutos antes: el celular, boca abajo o en otro cuarto.




Cuarto oscuro, fresco y tranquilo.




Tu cama, solo para dormir: ni noticias ni preocupaciones en ella.

Ojo: Nada de cafeína en la tarde, ni cena pesada o alcohol pegados a la hora de dormir: sabotean la rutina en silencio.

## CUÁNDO YA ES DE DOCTOR

Insomnio de más de 3 semanas · Te duermes manejando o a media conversación · Roncas con ahogos o pausas · La falta de sueño ya te cambió el ánimo

MÍRALO EN VIDEO: dormir mejor también se aprende en el canal → reddesaludhispana.com/videos-educativos

# FRÍO PRIMERO, CALOR DESPUÉS

Para un golpe, una torcedura o un músculo adolorido: el orden importa tanto como la compresa.

TIEMPO 15–20 minutos | NECESITAS hielo o compresa | CUIDADO diabetes: calor en los pies

✓ La prueba: MedlinePlus marca el orden — hielo en las primeras 48–72 horas de la lesión para bajar la hinchazón; el calor va después, para soltar la rigidez.




Frío primero: el hielo, siempre envuelto en una tela delgada.




15 a 20 minutos sobre la zona. Sin dormirte con él puesto.




Pasadas 48–72 horas: calor suave para soltar el músculo.




Al terminar, guarda la compresa: nadie se duerme con ella.

Ojo: Nunca directo sobre la piel: el frío también quema. Y con diabetes, el calor en los pies va con permiso del doctor: un pie que no siente bien se quema sin avisar.

## CUÁNDO YA ES DE DOCTOR

No puedes apoyar o mover la parte golpeada · Se ve torcida o el moretón crece rápido · El dolor no baja en 3 días · La zona se pone roja, caliente o da fiebre: puede ser infección

¿EL DOLOR ES EN LAS PIERNAS Y AL CAMINAR? Eso puede ser circulación, no un golpe: sigue en las páginas 13 y 14 →

# PIERNAS EN ALTO, 15 MINUTOS

Para los pies y tobillos hinchados al final del día: la gravedad, que todo el día jugó en contra, ahora juega a tu favor.

TIEMPO 15 minutos | NECESITAS 2–3 almohadas | REPITE cada día

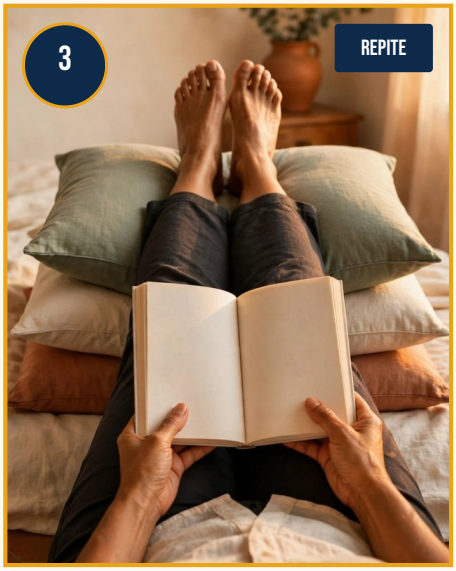
✓ La prueba: es el primer consejo de MedlinePlus para la hinchazón de piernas — subirlas por encima del corazón ayuda a que el líquido guardado regrese a circular.




Apila dos o tres almohadas en la cama o el sillón.




Piernas arriba, descansando por encima del corazón.




Quédate 15 minutos. Y repite mañana: esto es de constancia.

### LA PREGUNTA DE LA DOCTORA

¿Las dos piernas se hinchan igual… o hay una que se hincha más, se ve roja o se siente caliente? Una sola pierna distinta no es cansancio: es la banda roja de aquí abajo.

Ojo: El combo completo: menos sal en la comida durante el día, y mover los tobillos mientras las tienes arriba (página siguiente).

### CUÁNDO YA ES DE DOCTOR

UNA sola pierna se hincha de repente · Esa pierna está roja, caliente o duele · Te falta el aire o te duele el pecho · Tienes enfermedad del corazón, riñón o hígado y la hinchazón empeora

LA OTRA MITAD DEL CUIDADO: mueve los tobillos mientras las tienes arriba → página siguiente

# TOBILLOS QUE BOMBEAN

Para despertar la circulación sin salir de tu silla: los músculos de tu pantorrilla son la bomba de tus piernas.

TIEMPO 3 minutos | NECESITAS una silla | REPITE a cada rato

✓ La prueba: al mover el tobillo, la pantorrilla aprieta y empuja la sangre de regreso. Por eso MedlinePlus recomienda ejercitar las piernas contra la hinchazón.




Siéntate cómodo, con los pies descalzos.




Dibuja círculos con la punta del pie: 10 por cada pie.




Punta hacia ti y punta lejos: 20 veces, como un pedal.




Y cada hora, levántate y camina un poco.

Ojo: El movimiento es suave y sin dolor. Si una pantorrilla duele, se calienta o se pone roja, eso ya no es ejercicio: es de doctor.

## CUÁNDO YA ES DE DOCTOR

Dolor, calor o color rojo en una pantorrilla · Una pierna más hinchada que la otra · Una llaga o herida que aparece en el tobillo · Calambres al caminar que no te dejan seguir

AHORA, LA PRUEBA: en la página siguiente, un minuto con tu pulgar y tus piernas te hablan claro →

# LA PRUEBA DEL HOYITO

La prueba de un minuto que ya hicimos famosa en el canal: tus piernas te dicen si están guardando líquido — y cuánto.

TIEMPO 1 minuto | NECESITAS solo tu pulgar | CUIDADO una pierna distinta a la otra

✓ La prueba: es la que usan las enfermeras (escala de Godet). El hoyito que queda al presionar la espinilla mide el líquido guardado, y el tiempo que tarda en borrarse dice cuánto es.




Descubre tu pierna y apóyala tranquila, a la altura del corazón.




Presiona firme con el pulgar sobre la espinilla: 5 segundos.

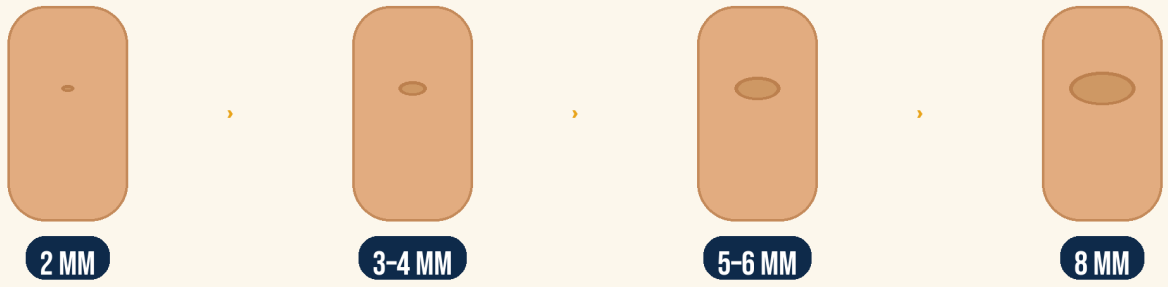



Al soltar, queda un hoyito marcado.




Cuenta cuánto tarda en borrarse del todo.

## LA ESCALA: LO QUE TARDA EN BORRARSE, ESO CUENTA



**2 MM** — Se borra al momento

**3-4 MM** — Menos de 15 segundos

**5-6 MM** — De 15 a 60 segundos

**8 MM** — De 2 a 3 minutos

SI EL HOYITO TARDA — Y MÁS SI HAY UNA HERIDA QUE NO CIERRA — LA PÁGINA SIGUIENTE ES PARA TI →

LA PÁGINA MÁS IMPORTANTE DE LA GUÍA

# ¿Y SI TU CASO YA NO ES DE REMEDIO?

Los remedios de esta guía ayudan en lo leve. Pero hay dos cosas que ningún té arregla: una herida que lleva semanas sin cerrar, y una circulación que ya está fallando.

### MARCA LO QUE TE PASE A TI — O A TU FAMILIAR

- ☐ Una herida que no cierra — o cierra y se vuelve a abrir
- ☐ Una llaga en el pie o en el tobillo
- ☐ Piernas que se hinchan y el hoyito tarda en borrarse
- ☐ Dolor o calambre al caminar que te obliga a parar
- ☐ Una zona roja, caliente, o que crece

### PARA ESO EXISTE NUESTRO REPRESENTANTE

Revisa tu caso SIN COSTO y SIN COMPROMISO, y te ayudamos a encontrar el doctor correcto, para la ayuda correcta, en el momento correcto — en tu zona: Los Ángeles, Orange County, Inland Empire y Ventura.

**«NO SÉ SI LO MÍO SEA PARA TANTO»**

Y justamente para eso es la revisión: sales de la duda sin pagar nada. Si es leve, te quedas tranquilo; si no, ya sabes con quién ir.

**«ME DA PENA PEDIR AYUDA»**

Y no tienes que contarle tu historia a nadie: el formulario son 3 preguntas, y quien te llama ayuda a familias como la tuya todos los días.

**«YA ESTOY CANSADO DE ESPERAR»**

Y por eso esto no es otra lista de espera: el representante revisa tu caso y te conecta directo con el doctor correcto.

¿Qué tendría que pasar para que dejar tu número hoy tuviera sentido para ti? Si la respuesta es «que me ayuden sin costo y sin compromiso» — eso es exactamente lo que sigue.

**DÉJANOS TU NÚMERO O TU CORREO**

**REDDESALUDHISPANA.COM/AYUDA-CON-UNA-HERIDA**

Son solo 3 preguntas: ¿Tienes una herida? · ¿Tienes seguro? · ¿Tu teléfono o tu correo? Nada más — nunca pedimos número de póliza ni papeles.

# DE DÓNDE SALE CADA CONSEJO

Nada de esta guía se inventó: cada remedio trae su fuente, y aquí quedan todas juntas.

| | |
|---|---|
| **MAYO CLINIC** | gárgaras de agua con sal y miel para la tos y el dolor de garganta. |
| **FDA (EE. UU.)** | la regla del agua segura para el lavado nasal: destilada o hervida y enfriada. |
| **NCCIH (EE. UU.)** | jengibre para la náusea y sus cuidados; menta y manzanilla, con su evidencia real. |
| **REYNOLDS Y COLS., DIABETOLOGIA (2016)** | caminar 10 minutos tras comer y el azúcar después de la comida. |
| **CDC (EE. UU.)** | la higiene del sueño: misma hora, cuarto oscuro y fresco, pantallas fuera. |
| **MEDLINEPLUS** | frío primero y calor después; piernas en alto y ejercicio de piernas para la hinchazón. |
| **ESCALA DE GODET · CLEVELAND CLINIC** | la prueba del hoyito y sus tiempos de borrado. |

### LA LETRA CLARA — NO SOMOS DOCTORES

Red de Salud Hispana es un medio de información en salud. Esta guía es educativa y no reemplaza la consulta, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. Los remedios descritos son cuidados de apoyo para molestias leves. Si tus síntomas son fuertes, nuevos o no mejoran, busca atención médica. En una emergencia, llama al 911.

Esta guía es gratuita. Si te sirvió, pásala a quien la necesite — y cuéntanos en el canal qué remedio te funcionó.

© 2026 Red de Salud Hispana · reddesaludhispana.com · Las fotos de las tiras son ilustrativas (generadas por computadora con el sistema de producción de la casa); todo el texto y el diseño se rinden por código.