

¡Abrígate! Consejos para prevenir infecciones respiratorias en Baja California Sur

Posted on 8 de diciembre de 2023 by Diario Humano



La importancia de la prevención individual para el bienestar colectivo en invierno.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -Cubrirse boca y nariz con un pañuelo desechable o con el antebrazo al momento de toser o estornudar, así como usar el cubrebocas ante la presencia de sintomatología, son algunas de las medidas que las y los sudcalifornianos pueden aplicar en esta temporada de frío para prevenir las infecciones respiratorias agudas, señaló la secretaria del ramo en la entidad, Zazil Flores Aldape.

Al percibirse ya el descenso de temperatura en la geografía sudcaliforniana, la médica resaltó la importancia de que las personas se abriguen bien, eviten la exposición a corrientes de viento, preserven el lavado frecuente de manos y completen esquemas de vacunación, al ser acciones que contribuyen de manera significativa a la prevención de infecciones y enfermedades respiratorias, como es covid-19 e influenza.

Durante este periodo del año en el que incrementa la circulación de patógenos causantes de esos padecimientos se debe enfatizar la necesidad de evitar los cambios bruscos de temperatura que pueden vulnerar las defensas naturales, en especial de las personas mayores de 60 años, niñas, niños y gente con comorbilidades, abundó la pediatra al recordar la recomendación de que la gente con salud vulnerable utilice correctamente la mascarilla cuando acuda a espacios cerrados o abiertos con aglomeraciones.

Es aconsejable acudir a la consulta cuando se tienen datos respiratorios como tos, escurrimiento nasal, malestar general o fiebre, así como priorizar el resguardo domiciliario para evitar la transmisión de enfermedades, añadió la servidora pública al mencionar que también se sugiere favorecer la ventilación de interiores y desinfectar periódicamente superficies y objetos de uso común.

La entidad registra ya 25 casos por influenza y aunque la hospitalización por covid se mantiene en cero, existen otros virus respiratorios que pueden ocasionar infecciones agudas que ya muestran un incremento en la geografía sudcaliforniana, de ahí la relevancia de que las y los sudcalifornianos adopten hábitos que contribuyan de manera efectiva al cuidado de su salud, finalizó Flores Aldape.