

¡Protege tu salud este invierno!

Posted on 28 de diciembre de 2023 by Diario Humano



Cómo evitar enfermedades respiratorias en temporada invernal

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -Al ser más perceptible el descenso de temperaturas en la geografía sudcaliforniana, la Secretaría de Salud refrendó su convocatoria a la población en general para evitar los cambios bruscos de temperatura que, al vulnerar las defensas naturales, pueden incrementar las posibilidades de desarrollar una enfermedad respiratoria durante esta época invernal.

Hay estudios que indican que respirar aire más frío y seco afecta al funcionamiento del sistema inmunitario y por tanto se reduce la capacidad de respuesta a patógenos causantes de estos padecimientos, de ahí la necesidad de abrigarse bien durante aquellos momentos en que se presenta un mayor descenso de temperatura en invierno, expresó la secretaria del ramo, Zazil Flores Aldape.

Esa medida debe reforzarse cuando las personas vayan a salir de un sitio abierto hacia la intemperie para evitar la afectación de los bronquios, en especial de las y los adultos mayores, así como de las niñas y niños que pueden ser más sensibles a esta condición, dijo la pediatra al establecer la importancia de que preservar el lavado correcto de manos, así como aplicar la higiene respiratoria que básicamente consiste en cubrirse boca y nariz con el antebrazo o con un pañuelo desechable al momento de toser o estornudar.

Desinfectar objetos y superficies de uso común, utilizar mascarilla cuando se presenten síntomas respiratorios y acudir a la consulta médica en caso de que persistan después de tres días, añadió

Flores Aldape al enfatizar su llamado a la gente de la tercera edad, pacientes con comorbilidades, así como niñas y niños mayores de seis meses y menores de cinco años para que acudan a recibir la vacuna contra la influenza en la unidad médica más cercana, donde también se están proporcionando los biológicos contra Covid a personas con salud vulnerable.

La servidora pública reiteró finalmente la fuerte recomendación de que las y los ciudadanos de 60 años y más, así como las personas de menor edad que padezcan padecimientos crónicos como diabetes, hipertensión, enfermedades pulmonares, cardiovasculares, insuficiencia renal, cáncer, entre otras, usen correctamente el cubrebocas cuando acudan a sitios altamente concurridos, a fin de reducir posibilidades de contraer infecciones respiratorias.