

Invitan a vacunarse para prevenir enfermedades respiratorias graves

Posted on 15 de enero de 2026 by Diario Humano



Adultos mayores, menores de 5 años, embarazadas y personas con comorbilidades deben acudir a su unidad médica

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur.- La Secretaría de Salud de Baja California Sur hace un llamado a la población para intensificar los cuidados durante la temporada de frío. Entre las recomendaciones destacan: usar ropa abrigada, evitar corrientes de aire, mantener la higiene de manos y aplicar la etiqueta respiratoria, cubriendo boca y nariz al toser o estornudar.

Ana Luisa Guluarte Castro, titular de la dependencia, explicó que los cambios bruscos de temperatura pueden debilitar el sistema inmunológico y aumentar la vulnerabilidad a virus y bacterias. Por ello, al salir de lugares cálidos, se recomienda vestir ropa que conserve el calor corporal y cubrir boca y nariz para proteger las vías respiratorias. Esto ayuda a prevenir irritaciones, inflamaciones o complicaciones en personas con enfermedades crónicas como asma o EPOC.

La servidora pública subrayó la importancia de que los grupos más vulnerables —adultos mayores,



menores de cinco años, embarazadas y personas con comorbilidades— acudan a su unidad médica más cercana para recibir las vacunas que previenen enfermedades respiratorias graves, las cuales podrían derivar en hospitalización o incluso poner en riesgo la vida.

Aunque la incidencia de influenza aún se mantiene baja en la entidad, la positividad va en aumento. Por ello, Salud Estatal recomienda usar cubrebocas en espacios cerrados y concurridos, portar mascarilla al presentar síntomas respiratorios, ventilar los espacios, mantenerse hidratado y consumir alimentos ricos en vitamina C.

La Secretaría de Salud reitera su compromiso con la protección de la salud de las y los sudcalifornianos e invita a seguir estas medidas para disfrutar de un invierno seguro y saludable.