



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D.F., a 6 de marzo de 2013. No. 032.

ABRIGARSE BIEN Y EVITAR CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA, MEDIDAS EFICACES CONTRA LA GRIPE

- ***De no atenderse oportunamente, la enfermedad puede complicarse y convertirse en neumonía***

Abrigarse bien, tomar abundantes líquidos, no exponerse a corrientes de aire ni cambios bruscos de temperatura, lavarse las manos con agua y jabón y cubrir la boca con un pañuelo o con el pliegue del codo cuando se tose o estornuda, son medidas eficaces para evitar contagiarse de gripe en los últimos días de la temporada invernal, recomendó Susana Martínez Cruz, epidemióloga del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Sugirió a la población estar atenta a síntomas como tos, dolor de cabeza y de huesos, conjuntivitis, irritabilidad y fiebre. En caso de presentarlos es necesario acudir de inmediato con el médico familiar a fin de evitar complicaciones respiratorias como bronquitis y neumonía e incluso influenza.

Cuando se presentan estos indicios, abundó, se deben evitar los lugares públicos, usar cubrebocas, no saludar de beso o mano y evitar dar abrazos; asimismo, permanecer en casa de tres a cinco días para recuperar la salud.

Incluso, dijo, es preciso mantener limpios los objetos de uso frecuente como teléfonos, manijas, interruptores de electricidad, teclados de computadora, impresoras y máquinas de escribir, desinfectándolos con alcohol o solución de cloro de uso doméstico.

Martínez Cruz destacó que los grupos más vulnerables son niños y adultos mayores, por lo que deben intensificarse las medidas de prevención.

El adulto mayor, insistió la epidemióloga del IMSS, es propenso a padecer malestares de tipo respiratorio, ya que en muchos casos presentan enfermedades crónico degenerativas agregadas como diabetes mellitus e hipertensión arterial, entre otras.

--- o0o ---