



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México, viernes 4 de diciembre de 2020.
No. 815/2020.

BOLETÍN DE PRENSA

Recomienda el IMSS reforzar medidas de higiene y evitar cambios de temperatura, para prevenir infecciones respiratorias agudas

- Rinofaringitis, laringoamigdalitis, laringitis, laringotraqueitis o bronquiolitis, neumonía, bronquitis aguda, asma bronquial e influenza, más comunes en invierno; y actualmente el COVID-19.
- Las vías aéreas tienen la función de calentar el aire y filtrar las partículas; con la baja de temperatura cambian las condiciones de inmunidad de las personas.

Las infecciones de vías respiratorias ocupan el primer o segundo lugar de los motivos de demanda de atención en la época invernal; para prevenirlos, especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomiendan reforzar el lavado de manos, uso de alcohol gel y cubre boca, mantener la sana distancia, tener una alimentación saludable, realizar ejercicio aeróbico y evitar cambios bruscos de temperatura.

El Coordinador de Programas Médicos en la División de Medicina Familiar, Arturo Díaz Hernández, informó que en 2019 se otorgaron 5 millones 775 mil 934 atenciones por estas infecciones, y fueron el tercer motivo de consulta en las Unidades de Medicina Familiar (UMF).

Explicó que las vías aéreas tienen la función primordial de calentar, humidificar el aire y filtrar las partículas; y con la baja de la temperatura cambian las condiciones de inmunidad de las personas, además de que el medio ambiente y poca ventilación de espacios favorecen la supervivencia de gérmenes.

Explicó que en la temporada invernal las personas son más susceptibles a enfermedades del tracto respiratorio, que pueden ser de origen viral o bacteriano. Las más comunes son rinofaringitis, laringoamigdalitis, laringitis, laringotraqueitis o bronquiolitis, sobre todo en niños; además de neumonía, cuadros de bronquitis aguda, asma bronquial e influenza y actualmente COVID-19.





UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

El especialista adscrito a la Coordinación de Atención Integral a la Salud en el Primer Nivel, subrayó que con la prevalencia de padecimientos en temporada de frío, éstos pueden complicarse, aunado al repunte de COVID-19 que aumenta el riesgo de una asociación del virus SARS-CoV2 con influenza.

El doctor Díaz Hernández precisó que para evitar estas enfermedades, las personas no deben exponerse a ambientes fríos o cambios bruscos de temperatura, abrigarse, cubrirse boca y nariz al salir de casa o lugar de trabajo.

También beneficia a la salud tener una alimentación balanceada, rica en vitaminas C, B, Zinc y Omega 3, que están presentes en cítricos, manzana, brócoli, pescado azul, espinacas, aguacate, miel, ajo, jengibre.

De igual forma, es importante tomar suficiente agua simple purificada, realizar ejercicio semanal durante 150 minutos, mantener hábitos que ayuden a prevenir las infecciones respiratorias, abundó.

Díaz Hernández indicó que hay que tener especial cuidado con los menores de 5 años y adultos mayores a partir de 70 años de edad, ya que son los más susceptibles a sufrir estos problemas. Los niños por la inmadurez del sistema inmune y los mayores por la depresión del sistema inmunológico y tener enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, sobrepeso y obesidad.

Invitó a vacunarse contra Influenza estacional y acudir a las UMF con la seguridad de que hay condiciones suficientes de sanidad. Esta inmunización ha demostrado ser eficaz en 70 por ciento para la prevención, y de 90 por ciento para evitar complicaciones en niños y adultos mayores, así como en los grupos vulnerables.

Llamó a la población a no auto medicarse y prevenir complicaciones por esa causa; recomendó que al menor de los síntomas acudir al médico familiar para evitar cuadros bronquiales o neumónicos causante de síndromes de dificultad respiratoria, que pueden llegar a un desenlace fatal.

Recordó que el Seguro Social se ha reestructurado en todas sus unidades, además de implementar protocolos de atención para atender a los pacientes y evitar la exposición innecesaria de éstos en caso de que no cuenten con cuadros respiratorios, además los médicos especialistas están preparados para afrontar este gran reto que es la pandemia y las demás infecciones respiratorias de vías áreas.

---oOo---

