BOLETÍN DE PRENSA
Ciudad de México, miércoles 21 de diciembre de 2022
No. 650/2022

Recomienda IMSS reforzar medidas de autocuidado para prevenir enfermedades respiratorias en época invernal

- **El director general, Zoé Robledo, exhortó a la población seguir medidas sencillas como higiene personal, lavado de manos frecuente, estornudo de etiqueta, así como limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común.**
- **Se deben extremar cuidados en niñas, niños y adultos mayores, además de mujeres embarazadas y personas con hipertensión y diabetes.**
- **Vacunarse disminuye en 50 por ciento el riesgo de complicaciones y hasta en 60 por ciento morir por algún padecimiento respiratorio.**

El director general del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), Zoé Robledo, destacó que la llegada del invierno y la exposición al frío extremo provoca infecciones respiratorias agudas, influenza estacional y enfermedades en vías respiratorias, por lo que se aconseja seguir diversas recomendaciones que protegen a la población, en particular a menores de 5 años y mayores de 60 años.

Recomendó medidas sencillas como higiene personal, lavado de manos frecuente, estornudo de etiqueta, no tocarse la cara con las manos sucias, limpiar y desinfectar superficies y todos los objetos de uso común que pueden convertirse en espacios de transmisión de infecciones.

Zoé Robledo dijo que es recomendable usar ropa adecuada, guantes, bufandas, calcetines, suéteres, evitar corrientes de aire y cambios bruscos de temperatura, consumir alimentos con alto contenido de vitamina C, frutas, verduras, ingerir mucha agua y no automedicarse. “Más vale cuidarnos y evitar enfermedades respiratorias”.

Por su parte, la doctora Eréndira Medina Pérez, coordinadora de programas médicos del Primer Nivel de Atención, señaló que en esta época las enfermedades respiratorias y sus complicaciones se incrementan hasta en 20 por ciento, por ello es importante evitar los cambios de temperatura, utilizar gorro, guantes y bufanda, cubrir principalmente nariz y boca; también, consumir gran cantidad de frutas y verduras para mejorar las defensas del cuerpo.

Indicó que es importante el lavado frecuente de manos, estornudar en el ángulo del brazo y el uso de cubrebocas en lugares cerrados para evitar la propagación de virus y contagios, además, de la vacunación contra influenza y neumococo.

La especialista del IMSS refirió que las enfermedades más comunes en esta época son: rinofaringitis, laringitis y bronquiolitis, sobre todo en niños; además de neumonía, cuadros de bronquitis aguda, asma bronquial, influenza en adultos y actualmente COVID-19, por ello, subrayó la importancia de extremar cuidados en estos grupos y sobre todo, vacunarse.

“Es muy importante que acudan a vacunarse porque esto disminuye en 50 por ciento el riesgo de complicaciones y hasta en 60 por ciento el riesgo de mortalidad en caso de tener alguna enfermedad respiratoria”, apuntó.

Agregó que también es importante que las mujeres embarazadas, las personas con diabetes, hipertensión, que viven con VIH, con obesidad y sobrepeso, extremen precauciones de autocuidado, ya que son gente muy vulnerable y más propensa a contraer una enfermedad respiratoria.

La doctora Medina Pérez subrayó que el IMSS cuenta con infraestructura y personal especializado para atender a los derechohabientes que lo requieran y prescribir desde medidas preventivas hasta el manejo farmacológico que se requiera para evitar complicaciones.

Todo ello, a través de las mil 525 Unidades de Medicina Familiar (UMF), 242 hospitales, y 25 Unidades Médicas de Alta Especialidad (UMAE), además de mil 800 Módulos de Atención Respiratoria en el Primer Nivel de atención donde no solamente se brinda atención a pacientes con síntomas de COVID o influenza, sino todas las enfermedades respiratorias que se presenten.

Recomendó a la población no auto medicarse y prevenir complicaciones por esa causa; indicó que al menor de los síntomas se debe acudir al médico familiar para evitar cuadros bronquiales o neumónicos causante de síndromes de dificultad respiratoria.

---o0o---