



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, martes 28 de diciembre de 2021  
No. 598/2021

## BOLETÍN DE PRENSA

### Reforzar las medidas de autocuidado y saneamiento, fundamental para prevenir contagios por COVID-19: IMSS

- En casa y de viaje es importante continuar con el lavado frecuente de manos, usar cubrebocas y mantener la sana distancia.
- Al presentar fiebre, tos, dolor de cabeza o articulaciones es importante acudir a valoración médica y no automedicarse.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) hizo un llamado a la responsabilidad individual y colectiva de la población, para prevenir contagios por COVID-19 y pidió reforzar las medidas de autocuidado y saneamiento aun en casa o al salir de viaje.

En este sentido, la doctora María del Rosario Niebla Fuentes, Coordinadora de Programas Médicos en la División de Promoción a la Salud, indicó que el lavado de manos, guardar la sana distancia, cubrirse nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interior del codo al toser o estornudar, son medidas fundamentales que ayudan a prevenir contagios.

Para las personas que salen de viaje, recomendó usar en todo momento cubrebocas y no permanecer demasiado tiempo en espacios cerrados y concurridos; en caso de no poder lavar constantemente las manos, usar alcohol gel al 70 por ciento y en la medida de lo posible, guardar la sana distancia de metro y medio entre cada persona.

La epidemióloga del IMSS subrayó que las personas que ya padecieron SARS-CoV2 tienen mayor probabilidad de presentar secuelas o recaídas, por lo que deben seguir las recomendaciones del personal de salud y acudir a las citas médicas y de laboratorio que se les indiquen, así como vacunarse contra influenza y COVID-19.

“El que se haya enfermado por COVID-19 no brinda seguridad o certeza de no volver a enfermarse, por ello, es importante continuar con el autocuidado y no





GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



## Unidad de Comunicación Social

exponerse a cambios bruscos de temperatura que resulten en la baja de defensas”, advirtió.

La doctora Niebla Fuentes manifestó que también es importante reforzar las medidas de autocuidado y saneamiento en personas con enfermedades crónicas degenerativas, quienes no deben suspender la toma o aplicación de medicamentos prescritos, además del monitoreo constante de la presión arterial y glucosa, según sea el caso.

Recomendó no descuidar la alimentación, practicar ejercicio en lugares abiertos y en horarios donde no exista aglomeración de personas. También indicó que dormir es otro hábito saludable para la reducción de trastornos y el estrés.

“Crear hábitos de sueño saludables limitando la cafeína por la tarde y reduciendo actividades estimulantes por la noche es benéfico para la salud”, expuso.

La especialista del IMSS indicó que al presentar fiebre, tos, dolor de cabeza o articulaciones, cansancio, etcétera es importante acudir a valoración a la Unidad de Medicina Familiar (UMF) más cercana y abstenerse de realizar actividades.

“Lo primero es que te valore un médico, si eres positivo a SARS CoV2 debes aislarte, tomarte los medicamentos que te indique tu médico y auto monitoreo diario de la oxigenación en sangre, si esta es menor o igual de 90 por ciento, debes acudir inmediatamente a revisión médica en un hospital”, explicó.

Señaló que automedicarse representa un riesgo alto para su salud, por ello, es importante que al presentar datos respiratorios o se sospeche de estar enfermo de COVID-19 acudir a atención médica y evitar complicaciones.

“Existen múltiples medicamentos y sustancias que se sugieren sean utilizados en caso de presentar COVID-19, sin embargo, en muchos no hay evidencia científica que haya demostrado que tienen beneficio, por el contrario se ha advertido que su utilización puede producir algún daño al organismo”, concluyó.

---oOo---

