

Emite Secretaría de Salud recomendaciones para prevenir enfermedades respiratorias y alergias durante el otoño

- Exhorta a reforzar la higiene, mantener actualizado el esquema de vacunación y reducir la exposición al polvo, humo y polen

La Secretaría de Salud exhortó a la población a reforzar las medidas preventivas durante el otoño, debido a los cambios de temperatura y la presencia de factores ambientales que pueden favorecer enfermedades respiratorias y molestias alérgicas.

El subdirector de Epidemiología, Gumaro Barrios, señaló que es importante fortalecer los cuidados desde el hogar, mediante acciones como el lavado frecuente de manos con agua y jabón, o el uso de alcohol en gel cuando no se disponga de los mismos.

Recomendó evitar tocarse ojos, nariz y boca con las manos sin lavar, así como cubrirse con la parte interna del antebrazo al toser o estornudar.

Para disminuir el riesgo de contagios, Barrios indicó que se debe evitar el contacto cercano con personas que presenten síntomas respiratorios, no compartir vasos, cubiertos, botellas u otros objetos personales y limpiar con frecuencia las superficies de uso común.

En caso de presentar síntomas, sugirió permanecer en casa cuando sea posible y utilizar cubrebocas si es necesario convivir con otras personas, a fin de reducir la posibilidad de transmisión.

Además, enfatizó que es de suma importancia mantener actualizado el esquema de vacunación y acudir a las unidades de salud para recibir las dosis correspondientes, conforme a las indicaciones para cada grupo de población durante la temporada otoño-invierno.

En cuanto a las alergias, Barrios explicó que es fundamental identificar los factores que las desencadenan, disminuir la acumulación de polvo en la vivienda y limpiar con frecuencia la ropa de cama, cobijas y cortinas, además de controlar la humedad y la aparición de moho.

También aconsejó reducir la exposición al polen, humo de tabaco y de leña, aerosoles y perfumes intensos, ya que pueden causar irritación o agravar los síntomas alérgicos.

Durante los días con mala calidad del aire, presencia abundante de polvo o condiciones ambientales adversas, recomendó limitar las actividades prolongadas al aire libre, especialmente entre personas con antecedentes de alergias o enfermedades respiratorias.

La Secretaría de Salud llamó a evitar la automedicación y acudir a valoración médica ante síntomas persistentes, fiebre o signos de alarma como dificultad para respirar, para recibir atención oportuna.