



## MEDIDAS PARA PREVENIR INFECCIONES EN VÍAS RESPIRATORIAS

En la temporada invernal se incrementan las **infecciones en las vías respiratorias altas (amígdalas, faringe, nariz, oído, senos paranasales)**, las cuales muchas veces presentan **complicaciones en las vías respiratorias bajas (laringe, tráquea, bronquios y pulmón)**, alertó Francisco Navarro Reynoso, director general de la Coordinación General de Hospitales de Referencia de la Secretaría de Salud.

La **bronquitis, gripa, faringitis, laringitis, neumonía y sinusitis** aguda son los padecimientos respiratorios con mayor prevalencia en esta temporada, señala el experto. Los grupos más vulnerables son los **niños y los adultos mayores**.

Los factores de riesgo incluyen **exposición al frío y poca humedad ambiental**, esta combinación baja las defensas y facilita a los virus y bacterias alojarse en la garganta, provocando cuadros de inflamación o de infección.

Navarro Reynoso apunta que para evitar estos padecimientos es necesario **vacunarse**, principalmente quienes se encuentran dentro de los grupos de riesgo. Sin embargo, agrega, una **buena alimentación y el consumo abundante de líquidos, abrigarse bien, evitar los cambios bruscos de temperatura y no respirar directamente el aire frío son medidas que ayudan a prevenir estas enfermedades y mantenerse sano en esta temporada**.

Los síntomas de estas enfermedades incluyen malestares como **“chiflido” en el pecho, falta de aire, fiebre superior a los 38 grados, malestar general y dolor agudo en la garganta**. Ante la presencia de estos síntomas, señala el especialista, se debe acudir al médico para que éste evalúe la gravedad del cuadro y administre el tratamiento más adecuado.

En este sentido, es importante que cuando se presenta un cuadro de vías respiratorias **no se automedique y evite asistir a lugares públicos para evitar el contagio**. Además, existen algunas reglas de etiqueta que son muy útiles para evitar el contagio cuando se está enfermo, que son no saludar de mano, cubrirse la boca con el antebrazo al estornudar o toser y lavarse frecuentemente las manos.

CLICKISALUD