

¿Cómo prevenir enfermedades respiratorias y COVID esta temporada?

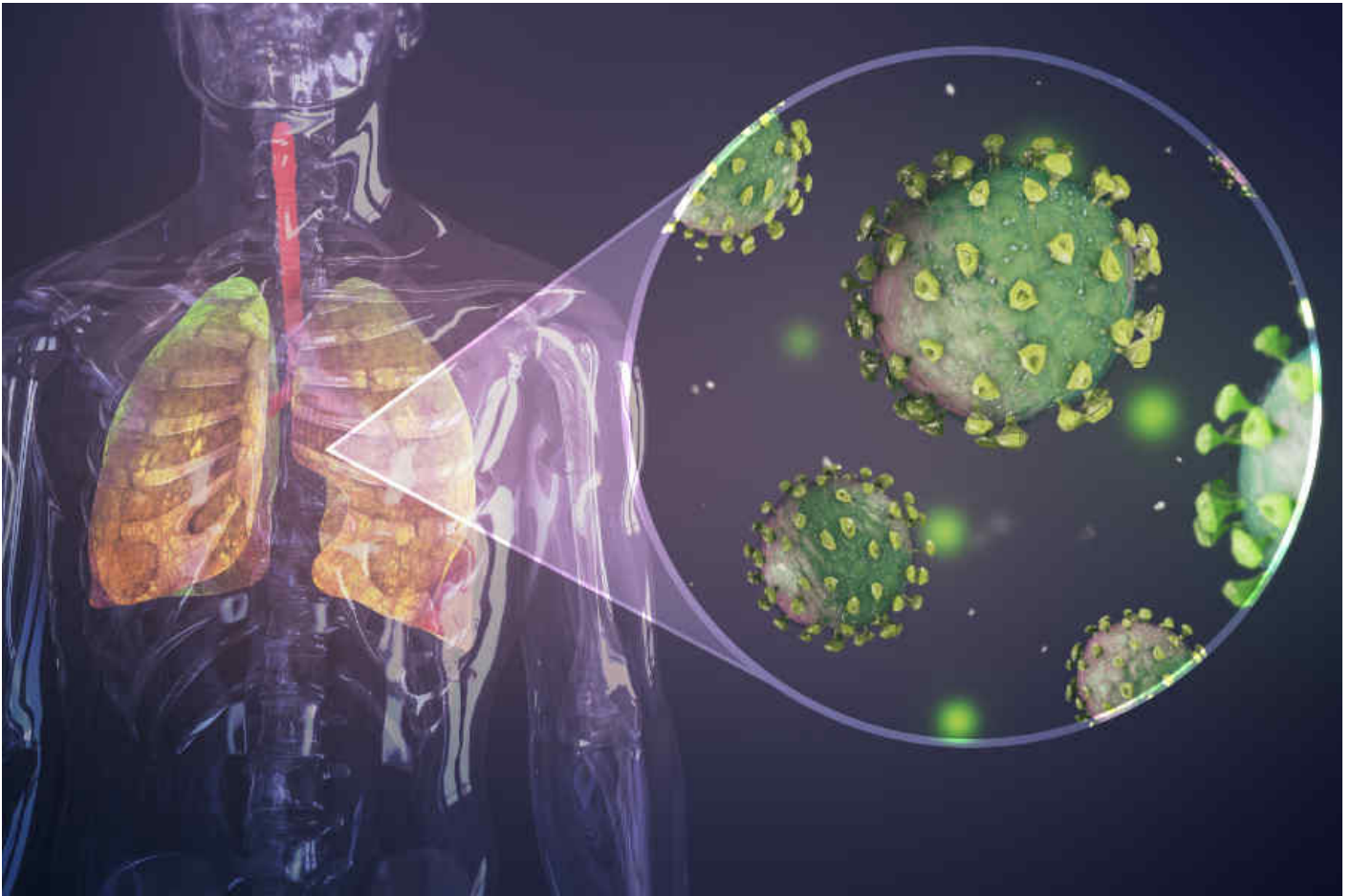


Expertos de salud alertaron por un **aumento** de casos de **enfermedades respiratorias** y **COVID-19** en este otoño-invierno, por lo que exhortaron a la población **vacunarse** y seguir las **medidas preventivas**.

El **Dr. Guillermo Torre**, rector de **TecSalud**, dirigió una nueva sesión del webinar [“Doctor, ¿usted qué opina?”](#), acompañado por el **Dr. Alejandro Macías**, excomisionado de Influenza en México, y el **Dr. Francisco Moreno**, médico internista.

*“Durante esta época **hemos visto con preocupación el rebrote de varias enfermedades respiratorias infecciosas importantes**”, reflexionó Torre.*

Conoce cuáles fueron las **dudas** más prevalentes en este **webinar organizado por TecSalud** sobre **enfermedades respiratorias a finales de año** y conoce los consejos que los expertos compartieron.



/> width="900" loading="lazy">

¿Qué nos espera con las enfermedades respiratorias y COVID esta temporada?

En el tema de las **complicaciones de salud** causadas por los **nuevos picos de contagio** provenientes del COVID, el Dr. Macías explicó a la comunidad el estatus de la oleada actual.

“Estamos aterrizando la pandemia. Todavía no se va, pero sí ya se está haciendo menos virulenta en la medida en que el virus no necesariamente va perdiendo, sino que está cayendo ya en una población con más inmunidad”, opinó el experto.

De acuerdo con el médico, la **inmunidad de la población actual** es una mezcla ganada gracias a aquellas **personas que ya se infectaron**, en paralelo con aquellos que **ya recibieron su dosis de vacunación** completa.

Gracias a esto, Macías indica que si bien las **nuevas variantes son fáciles de transmitir**, el impacto de las mismas no es “tan explosivo”, aunque **hay que seguir teniendo cuidado como sociedad**.

“La pandemia no ha terminado. Mientras no termine en todo el mundo no se va a terminar en México, ya que todavía tiene una dinámica con la entrada de nuevas variantes”, aconsejó el médico.

Asimismo, se indicó que la bajada de la pandemia también puede significar el **renacimiento de problemas de salud comunes**, así como, infecciones asociadas al cuidado del cuerpo como la reaparición de la influenza.

“Creo que estamos viendo el **inicio de un periodo de transición**, que se está caracterizando por la **circulación de la influenza** y la reaparición de los problemas de siempre”, añadió Macías.

“La pandemia no ha terminado. Mientras no termine en todo el mundo no se va a terminar en México, ya que todavía tiene una dinámica con la entrada de nuevas variantes”.



/> width="727" loading="lazy">

COVID-19 y enfermedades respiratorias: llaman a vacunarse

En concordancia con lo explicado por Macías, el Dr. Francisco Moreno explicó que la **presencia de múltiples enfermedades de las vías respiratorias** pueden ser entendidas como el panorama del “nuevo COVID”.

“Esta es la **realidad con la que vamos a estar lidiando** en los próximos años, al igual que **influenza, el virus sincitial respiratorio, el metapneumovirus, así como el rinovirus tendrán un incremento de casos en invierno**”, aclaró Moreno.

“Desafortunadamente, mucho del **virus sincitial respiratorio** es particularmente **grave en los niños** y también se ve ocasionalmente en **adultos con una inmunidad baja**, por lo que podemos ver cuadros un poco más severos en estos pacientes”, agregó.

El **encierro**, según reflexionó Moreno, también es un **factor que ha aumentado la presencia de cuadros más graves** en lo que se refiere a **enfermedades respiratorias** debido a la **poca exposición** que se ha tenido a este tipo de aflicciones.

Siendo así, en la opinión de este experto, la **vacunación** tanto del COVID como de otro tipo de enfermedades respiratorias no puede detenerse en **niños de entre 5 y 12 años**. sino que, al contrario, debe extenderse como en otros países.

“El uso de refuerzos ha sido muy bajo y evidentemente se ha despreciado la vacuna bivalente que se pone en los Estados Unidos, que contiene la variante original y la variante Omicrón”, señaló el médico.

Siendo este el caso, los expertos hacen un llamado nuevamente ante las autoridades para que la aplicación de **vacunas por parte de empresas, estados, etc. sea una posibilidad para aquellos que desean cuidar de su salud.**



/> width="900" loading="lazy">

El balance es la clave para la salud, opinaron expertos

Con la **llegada del invierno y las ondas frías** a la par de la proliferación de enfermedades de las vías respiratorias, los tres expertos coincidieron en que **la clave de la salud está en mantener un cuidado del cuerpo equilibrado.**

*“Hay que ser cautelosos de **no pasar por ese péndulo donde o nos cuidamos mucho o no nos cuidamos nada**”, sugirió Moreno.*

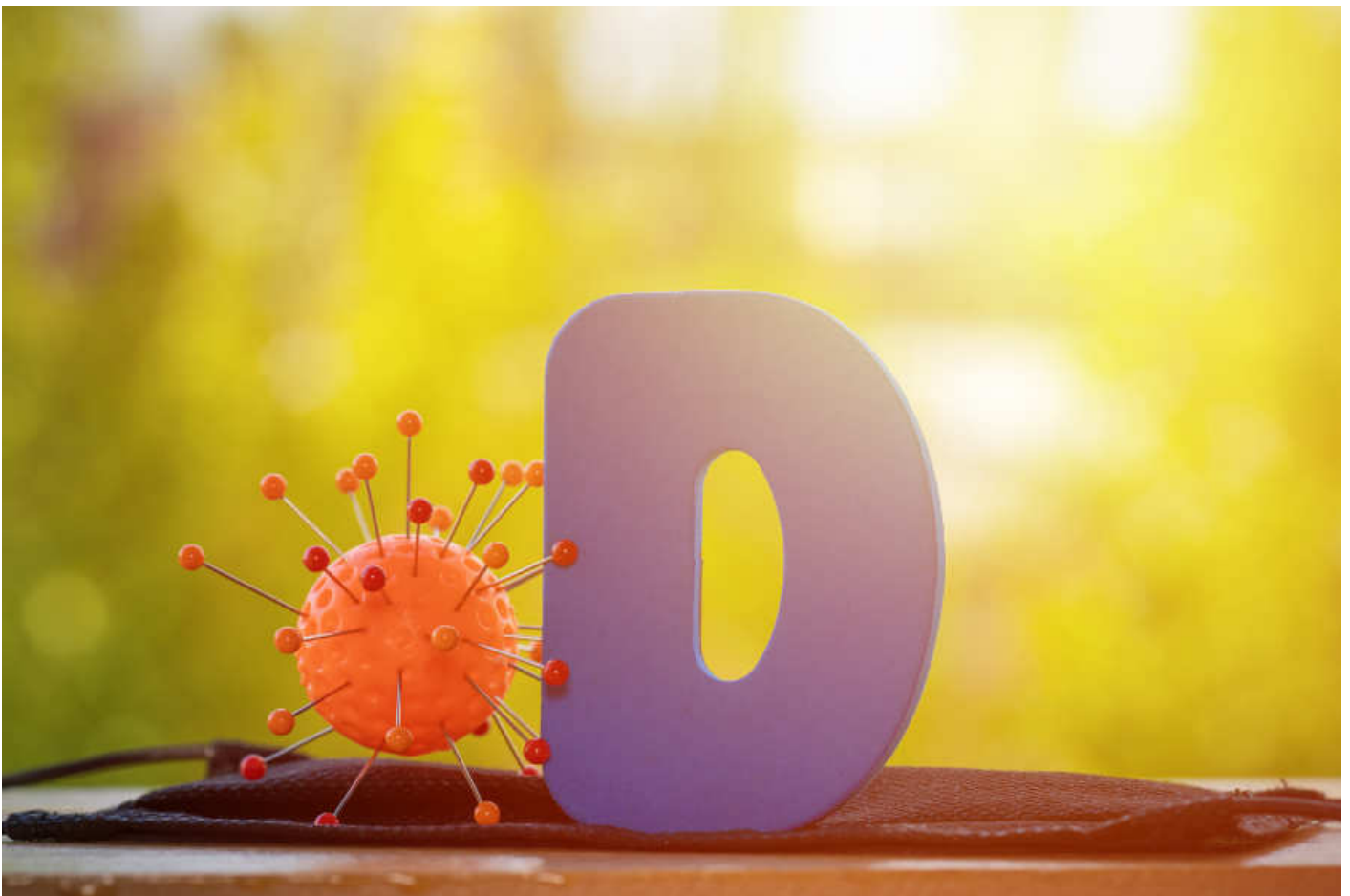
De acuerdo con los médicos, es imperativo **entender que mantener ciertas medidas de prevención ayuda de gran manera al cuerpo**, insistiendo en que es sumamente importante conocerse uno a sí mismo para determinar si se es o no más vulnerable.

Como parte de las **medidas que recomendaron** está el seguir las enseñanzas que dejó la pandemia, incluyendo el **uso inteligente del cubrebocas** en ciertos lugares o en presencia de personas vulnerables.

Asimismo, el Dr. Torre invitó al público a reflexionar sobre la importancia en que personas, particularmente los niños, tengan un **acercamiento moderado a este tipo de enfermedades para que puedan generar inmunidad propia**.

*“Hasta cierto punto **es parte de la vida tener que enfrentarse a estas enfermedades** y que esta experiencia nos otorgue un **grado de inmunidad natural para proteger al cuerpo en el futuro**”, explicó el líder de TecSalud.*

*“**Es inevitable enfermarnos en la vida**, pero claro que podemos tomar acciones que reduzcan estas posibilidades, pero sobre todo que **disminuyan el riesgo de que nos afecte de una manera grave**”, complementó Macías.*



/> width="685" loading="lazy">

Estas son las medidas preventivas que se recomiendan seguir

Si bien los médicos concordaron en que **las vacunas**, particularmente la del **COVID y la influenza**, **continúan siendo las medidas preventivas más efectivas de la temporada**, estos afirman que hay otras maneras de cuidarse.

En respuesta a una de las preguntas predominantes en la comunidad, el Dr. Torre aseguró que **la toma de vitaminas puede ayudar a fortalecer las defensas de una persona**, únicamente si esta ya mantiene **un estilo de vida saludable**.

*“Muchas veces **exageramos los beneficios que las vitaminas nos dan**, porque incluso hay estudios epidemiológicos que muestran que la gente que toma un exceso de vitaminas tiene más problemas y más mortalidad que quienes no”,* intervino Macías.

*“Probablemente, **la única vitamina que nos hace falta a la mayoría es la vitamina D**, particularmente si se habla de alguien que no se asolea mucho”,* indicó.

De tal modo, el experto sugirió una **dosis promedio de alrededor de 800 unidades diarias (UI) de vitamina D**, tomando en consideración que las tabletas comerciales usualmente contienen **4 mil UI**, por lo que **recomienda la ingesta de una por semana**.

Adicionalmente, los expertos sugieren **alejarse de las multivitaminas, ya que estas suelen contener metales pesados** como el hierro, mismos que no son necesarios a menos que un médico particular determine que existe una deficiencia.

Finalmente, el **equipo de TecSalud abrió una invitación a la comunidad interesada a mantenerse al pendiente de futuros Webinars** donde se intentará abordar las inquietudes de las personas conforme se vaya desarrollando el panorama actual.

Ve aquí el webinar completo:

SEGURO TE VA A INTERESAR: