

Cuídate del cambio estacional. Recomendaciones para el otoño



En nuestro país, la temporada de **frío abarca de octubre a marzo de cada año**. Los frentes fríos que presentan traen consigo vientos fuertes, días nublados, humedad, lluvias y en algunas zonas con temperaturas muy bajas, incluso, nevadas.

La **Dra. Cesia Ortigoza del Servicio Médico** del [campus Veracruz](#) comparte algunas medidas de prevención ante el cambio estacional.

“La exposición al frío provoca problemas de salud que van desde infecciones respiratorias agudas, influenza estacional” menciona para [CONECTA](#).

Es importante que para este cambio estacional, además de continuar con las medidas de prevención para [COVID-19](#), tomemos en cuenta algunas recomendaciones que **Cesia** nos comparte para prevenir enfermedades.

-Medidas de higiene.

Es importante continuar con el **lavado de manos frecuente, estornudo y tos de etiqueta, no escupir en la calle, ni tocarse la cara y utilizar el cubrebocas** principalmente en lugares con poca ventilación o conglomerados.

También es de gran importancia en estas épocas el uso de **repelentes contra mosquitos**.

-Medidas de higiene general.

Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común ayuda prevenir todo tipo de infecciones respiratorias, ventilar el espacio en donde nos encontramos de forma natural y si además evitamos acumular basura y movemos regularmente objetos y muebles.

Así evitaremos que algunos insectos se escondan y traigan enfermedades a casa, sin olvidar tapar, voltear o tirar objetos o recipientes que acumulen agua y puedan dar lugar al crecimiento del mosquito transmisor del dengue.



width="640" loading="lazy">

-Abrigarse según el clima y evitar cambios bruscos de temperatura.

Si es necesario salir o incluso dentro de casa, usar **gorro, bufanda y calcetines según la temperatura ambiental.**

Es importante ventilar naturalmente los espacios, pero evitemos colocarnos en línea directa a la ventana.

-Consumo abundante de líquidos y vitaminas A, C, D y E.

Incluir en la **alimentación antioxidantes y alimentos que garanticen el aporte de estas vitaminas**, principalmente con **frutas como los cítricos y vegetales de color verde** que, en combinación con leguminosas, lácteos, huevo y pescado, fortalecerán nuestro sistema inmunológico para prevenir enfermedades; sin dejar de lado que tomar suficiente agua es muy importante para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.



width="640" loading="lazy">

-Evitar el contacto con personas enfermas.

Seguir manteniéndonos en casa, no recibir visitas si no es necesario y si sabemos que alguien cercano está enfermo, tomar las medidas para evitar el contagio.

-Vacunarse contra influenza si se pertenece a algún grupo de riesgo:

Niñas y niños de 6 meses a 5 años; adultos mayores de 65 años, embarazadas y personas con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, cardiopatías, etc.

-No automedicarse.

Ante cualquier malestar, antes de tomar algún remedio o medicamento, es importante consultar con tu médico.

LEE TAMBIÉN.