

# ¡Cuídate de las bajas temperaturas y sigue estas medidas preventivas!



Con la llegada de un **nuevo frente frío al Estado**, es importante no bajar la guardia ante los **cuidados a la salud y extremar precauciones al transitar como peatón o conductor de auto**.

El mantenerse bien hidratadas e hidratados, cubrirse bien del cuerpo, así como respetar las señales de tránsito son algunas recomendaciones para evitar una afectación o accidente.

Así lo compartieron **Diana Tafich, directora de Servicios Médicos**, y **Blanca Treviño, coordinadora de Protección Civil**, ambas del campus Monterrey.

*“Los cambios bruscos de temperatura hacen a nuestro cuerpo más vulnerable a las infecciones porque debe adaptarse a esta alteración climática.*

*“Este proceso incide también en nuestro sistema inmunológico, especialmente en el sistema respiratorio”,* indicó Tafich.

De acuerdo con información publicada por [Protección Civil de Nuevo León](#) en redes sociales, a partir de **este jueves ingresará el frente frío y reducirá la temperatura ligeramente**.

Para el próximo domingo 14 de febrero pronostican un **ambiente frío** con mínima de -2 y máxima de 2 grados centígrados, así como la **posibilidad de lluvia congelada en la Ciudad**.



width="900" loading="lazy">

Es por ello que, para prevenir enfermedades por los cambios bruscos de temperatura, se debe procurar que este sea gradual cuando se pase de un ambiente a otro, sugirió Diana Tafich.

*“Las células localizadas en vías respiratorias altas como mecanismo de defensa producen moco necesario para detener virus, bacterias y partículas irritantes; estas células ayudan a desplazar el moco para eliminarlo posteriormente,*

*“Al exponernos a los cambios bruscos se entorpece este proceso y nos vuelve vulnerables a enfermedades respiratorias”, comentó la especialista.*

Con el descenso en la temperatura, las expertas recomendaron **evitar lugares con mala o poca ventilación**, no salir de casa con el **cabello mojado o húmedo**, mantener **sana distancia** y **tomar líquidos**.

*“Debemos proteger con especial cuidado el cuello, pecho, boca, nariz, manos y orejas cuando salgamos; consumir alimentos con vitamina C, evitar lugares muy concurridos y lavarse muy bien las manos.*

*“Al toser o estornudar debemos hacerlo en el pliegue del codo; mantenerse bien hidratados para tener en buen funcionamiento a nuestro organismo”, coincidieron.*

Además, Treviño agregó que comer **frutas y verduras como la naranja, el limón, la guayaba, las fresas, ciruelas, pimientos, brócoli**, entre otras, son también una medida de prevención.



# PROTÉGETE DE ENFERMEDADES



1. Consume alimentos ricos en **vitamina C**



2. Duerme de **6 a 8 horas diarias**



3. **Protege** boca, nariz y cuello de cambios bruscos de temperatura



4. **Aplica** constantemente gel desinfectante o lava de forma frecuente tus manos



5. **Evita compartir** objetos de uso común y/o alimentos con personas que presenten enfermedades respiratorias



6. **Evita saludar de beso y/o mano** a personas con enfermedades respiratorias



7. Mantente en lugares bien ventilados y/o **aplica desinfectante ambiental**



8. Si presentas algún cuadro de vías respiratorias **acude a tu médico**

width="900" loading="lazy">

*“En caso de usar calefactor, horno o chimenea mantén una ventilación adecuada para evitar intoxicaciones por monóxido de carbono. En momentos extremadamente fríos y/o con vientos fuertes, limite la cantidad de tiempo al aire libre”, comentó Blanca Treviño.*

La especialista llamó a **extremar cuidados al transitar por puentes o escaleras a la intemperie y proteger a las mascotas**, ya que también estas son susceptibles al clima frío.

### **¡Toma precaución!**

Al transitar en carreteras o calles de la ciudad en auto, la coordinadora de Protección Civil en campus Monterrey pidió **buscar rutas alternas ante la posibilidad de caminos congelados.**

*“Evita conducir, si lo haces procura extremar precauciones ya que las calles y carreteras se vuelven resbaladizas ante la presencia de nieve, aguanieve o congelamiento de estas; asegúrate que alguien conozca tu destino y cuando esperas llegar.*

*“También respeta las señales de tránsito y notificaciones que las autoridades indiquen y mantén tu auto en buen estado, teniendo un buen limpiaparabrisas y líquido anticongelante en su caso”, señaló Treviño.*

Asimismo, la responsable de Protección Civil del campus Monterrey exhortó a **respetar los límites de velocidad** ya que el **frenado** requiere de más espacio por lluvias, nieve y/o aguanieve, y transitar con **cuidado ante baja visibilidad por neblina matutina.**



width="900" loading="lazy">

**Cerrar y asegurar puertas, ventanas y toldos**, así como **retirar objetos** que puedan **provocar un accidente** ante posibles **vientos fuertes** son algunos tips que compartió Blanca Treviño.

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**