

Con la llegada de las bajas temperaturas, es necesario prestar atención a los primeros síntomas que nos pueden indicar la aparición de enfermedades infecciosas respiratorias. El gobierno porteño recomienda algunas acciones para prevenir impactos en la salud durante la época invernal.

Los primeros síntomas se manifiestan a través de:

- Rinitis (resfrío)
- Fiebre
- Tos seca
- Estornudos
- Decaimiento

Es por ello, que ante la presencia de ellos, se recomienda dirigirse a los Centros de Salud y Acción Comunitaria (CeSACs),o a las guardias de los hospitales de la Ciudad más cercanos.

Además, se debe prestar especial atención a los niños, en caso de que presenten dificultades para comer o dormir.

Por otra parte, en caso de que se presenten estas señales es muy importante cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar para evitar contagios en el resto de la comunidad.

Cómo reforzar medidas de prevención frente a las bajas temperaturas

- Cubrirse la boca, la nariz y las orejas con un cuello alto o una bufanda.
- Para los bebés es primordial la alimentación a pecho.
- No fumar en ambientes cerrados, especialmente si hay niños.
- Evitar el hacinamiento, para evitar el contagio de enfermedades como la gripe.
- Lavarse bien las manos luego de tener contacto con una persona que esté engripada.
- No automedicarse sin una previa consulta médica.

- Tomar abundante cantidad de líquido y bebidas calientes.

Los grupos más vulnerables son los lactantes, niños, adolescentes y adultos mayores.

Otros impactos en la salud durante las olas de frío

Los momentos donde hay que tomar mayores recaudos son en periodos donde se producen las olas de frío. Esto es cuando las temperaturas máximas son inferiores a 12.7 grados centígrados y las mínimas igualan o son inferiores a 3.8 grados centígrados, por lo menos durante 3 días consecutivos y en forma simultánea.