



niñas, niños y frío

¿por qué se enferman más en invierno?

- Descienden los termómetros y llegan las enfermedades más frecuentes asociadas al invierno que afectan principalmente a las vías respiratorias como: la gripe, catarros, bronquitis, faringitis y otras más graves como la neumonía.
- Las y los niños son especialmente vulnerables a las bajas temperaturas, por lo tanto son más proclives a contraer enfermedades, sobre todo si están a diario en contacto con otros niños/as. Su sistema inmunológico no es aún maduro como el de las y los adultos y poseen menor capacidad defensiva frente a las agresiones externas como el viento, el frío y la lluvia.
- No podemos evitar el contagio de enfermedades porque es algo que no está en nuestras manos, pero sí podemos intentar disminuir las posibilidades de que enfermen.
- Se relaciona al frío con la mayoría de enfermedades respiratorias pero en realidad no es el frío en sí el culpable de que niñas y niños enfermen. Antes de explicar cómo prevenir las enfermedades propias del invierno es interesante saber por qué hay un mayor riesgo de enfermarse en esta época del año.
- Los cilios (pequeñas velocidades) y las mucosas nasales, el sistema de defensa natural que tenemos en la nariz, pierden movilidad con el frío, lo que impide que controlen el paso de microorganismos que por tanto penetran más profundamente en el cuerpo. Tampoco pueden calentar el aire para que llegue a los pulmones a la temperatura adecuada.
- También se ha encontrado que ciertos virus, como por ejemplo el de la gripe, se cubren con una capa resistente que los protege durante el frío, lo que le ofrece la protección que necesita para pasar de persona a persona. Una vez que entran en el organismo, esa capa derrite en el tracto respiratorio haciendo que el virus infecte a las células.
- Otros factores asociados a las enfermedades típicas del invierno son la contaminación domiciliar, provocada por la falta de ventilación, permanecer en lugares cerrados en contacto con otros niños y niñas, lo que facilita el contagio con personas infectadas, y los cambios bruscos de temperatura. Salir de casa al exterior puede suponer un salto de entre diez y hasta veinte grados, en los días muy fríos.

Descienden los termómetros y llegan las enfermedades más frecuentes asociadas al invierno que afectan principalmente a las vías respiratorias como: la gripe, catarros, bronquitis, faringitis y otras más graves como la neumonía.

enfermedades más comunes

- Gripe o influenza
- Es una de las enfermedades más frecuentes. Los síntomas son fiebre alta (más de 38.5°), dolor de cabeza, tos y mocos (al principio tos seca y congestión que luego evoluciona en tos productiva), en algunos casos pitidos al respirar (sibilancias), malestar general, dolor muscular y a veces también dolor abdominal acompañado o no de vómitos. Es frecuente en niños y niñas que haya pérdida de apetito e irritabilidad.
- Requiere de muchos cuidados ya que puede complicarse y convertirse en una enfermedad más grave como la neumonía. Suele confundirse con el resfriado o catarro pero no presenta fiebre o es muy baja.
- Faringitis
- Es la inflamación de la faringe ocasionada por la infección de un virus o una bacteria. Puede iniciarse después de un proceso infeccioso como la gripe, resfriado o amigdalitis.
- Durante la época invernal son más frecuentes las faringitis de origen viral, mientras que las de tipo bacteriana suelen incrementarse en el cambio de estaciones, sobre todo en la primavera.
- Las más frecuentes son las faringitis producidas por la bacteria del estreptococo, que producen una rápida irritación de garganta y dolor muy agudo acompañado de fiebre.
- Amigdalitis

- Es la inflamación de las amígdalas producida por un virus o una bacteria. La infección también puede estar presente en la garganta y áreas circundantes, causando inflamación de la faringe (faringitis).
- Se puede observar enrojecimiento y aumento de las amígdalas, en ocasiones acompañado de manchas blancas y dolor en los ganglios submaxilares. Hay dificultad para comer, fiebre, ardor o dolor de cabeza, de garganta, y en ocasiones pérdida de la voz.
- Bronquitis
- Es ocasionada por la infección de virus o bacterias que provocan la inflamación aguda de los bronquios, que son los conductos que conectan a la tráquea con los pulmones. Al inflamarse los bronquios la respiración se dificulta y las membranas que cubren las vías respiratorias producen grandes cantidades de moco espeso que provocan accesos de tos, dolor de pecho y congestión.
- Se puede desarrollar a causa de una gripe mal cuidada, por eso, para evitar complicaciones es muy importante que el niño y la niña sean atendidos adecuadamente en caso de presentar un cuadro gripal.
- Es una enfermedad contagiosa que se transmite por medio de las gotitas de saliva que una persona expulsa al hablar, toser o estornudar, por lo que evitar estar en contacto con otras personas y cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar es fundamental para prevenir el contagio.

La gripe en niños y niñas es una infección vírica provocada por el virus de la influenza que afecta principalmente a las vías respiratorias y se contagia fácilmente, siendo las y los niños pequeños los principales transmisores del virus.

enfermedades más comunes

- Neumonía o pulmonía
- La mayoría de los casos son producidos por la infección de un virus, aunque en niños/as menores de 6 meses y mayores puede ser una bacteria, una de las más frecuentes, el neumococo.
- A veces se origina después de una gripe o resfriado. Entre los síntomas frecuentes de neumonía típica encontramos: fiebre alta, escalofríos, tos con mucosidad y dolor al respirar.
- En la variante de neumonía atípica hay síntomas menos específicos como: dolor de cabeza y malestar, cansancio, dolor muscular, tos seca y persistente o con expectoración. También puede presentar fiebre sin escalofríos y dolor en el tórax que aumenta al toser.
- La principal complicación de la neumonía es la dificultad respiratoria.
- Otitis
- Es la inflamación de los oídos y se manifiesta con dolores muy fuertes e inaguantables que pueden ser constantes o intermitentes, sordos, agudos y/o punzantes.
- Se clasifica en otitis externa cuando involucra al oído externo y conducto auditivo y otitis media cuando involucra el oído medio, localizado justo detrás del tímpano. Se considera otitis crónica en caso que dure más de tres meses.

- Son muchas las causas que pueden producir otitis, entre ellas las infecciosas como la otitis bacteriana o causada por hongos, aunque también las hay víricas. Es habitual que antes de un cuadro de otitis, especialmente otitis media, haya un antecedente de catarro o faringitis.
- Bronquiolitis
- Es una enfermedad provocada por la infección de los bronquiolos causada por el virus respiratorio sincitial (VRS o SRV) que afecta a menores de 2 años, en especial a las y los menores de 6 meses.
- Es una enfermedad muy contagiosa que afecta a los bronquiolos, las últimas ramificaciones de los bronquios, los cuales miden apenas 2 mm de diámetro, al infectarse, se inflaman y obstruyen impidiendo el paso del aire.
- Comienza como un catarro de vías altas, con o sin fiebre pero a los pocos días se nota un empeoramiento a nivel respiratorio. Hay tos, dificultad al respirar, pitos y sibilancias, aumento de la frecuencia respiratoria.
- En casos leves se puede controlar en casa, mientras que los más graves requieren hospitalización.

Neumonía o pulmonía es una enfermedad especialmente peligrosa en lactantes y se caracteriza por la inflamación de un segmento de los pulmones, generalmente de origen infeccioso.

prevención en niños y niñas

Algunas medidas preventivas pueden contribuir a evitar que niñas y niños contraigan enfermedades en invierno, como por ejemplo:

- Ventilar a diario las habitaciones, al menos diez minutos al día.
- Utilizar preferentemente estufas eléctricas o de gas.
- Evitar los ambientes con humo de cigarrillo.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura.
- Mantener la casa templada: no utilizar la calefacción a tope, sino permitir al organismo que utilice sus propios mecanismos reguladores de adaptación al frío.
- Mantener la casa con un adecuado nivel de humedad, el ambiente seco agrava las enfermedades respiratorias.
- Evitar sitios cerrados demasiado concurridos.
- Abrigar lo justo: evitar el exceso de abrigo en ambientes calefaccionados o la falta de abrigo en la intemperie.
- Cubrir boca y nariz al salir a la calle o a espacios libres.
- Dentro de lo posible, mantener al niño o niña alejada de personas enfermas.
- Hacer que se laven las manos con frecuencia, especialmente antes

de comer, al entrar a casa y si ha estado en contacto con otros u otras niñas.

- Evitar que compartan utensilios como: vasos, platos, cubiertos, toallas y por supuesto chupones con otras personas.
- Incluir en la dieta de infantes frutas y verduras, especialmente alimentos ricos en vitamina A y C.
- Otra medida preventiva es la vacuna contra la gripe. Las recomendaciones sobre si conviene o no vacunar al niño o niña son:
- No hay necesidad de vacunar a niños o niñas sanas, aunque puede vacunarse frente a la gripe estacional si sus padres y madres lo solicitan o su pediatra lo considera oportuno.
- Los y las pediatras recomiendan administrar la vacuna a niños/as mayores de 6 meses (antes de los 6 meses no pueden recibir la vacuna).
- Si presentan problemas respiratorios crónicos, enfermedades congénitas cardiovasculares, metabólicas y renales.

Algunas medidas preventivas pueden contribuir a evitar que niñas y niños contraigan enfermedades en invierno

enfermedades más comunes

- Durante la temporada de invierno en México, el país azteca experimenta distintos tipos de climas en varias de sus regiones. En algunas zonas de playas, encontrarás mayormente un clima cálido con bajas de temperatura ocasionalmente.
- La Ciudad de México o San Cristóbal de las Casas, llegan a sentir un ambiente muy frío, sobre todo en las mañanas y noches. Durante el invierno casi no hay lluvias.
- En la República Mexicana, el monitoreo de la temporada de frentes fríos 2018-2019 inició en septiembre, mes en el que se registraron 3 de esos sistemas y en lo que va de octubre 1.
- El Servicio Meteorológico Nacional (SMN), dependiente de la Comisión Nacional del Agua (CONAGUA), informa que de acuerdo a la primera versión de la perspectiva de la temporada de frentes fríos 2018-2019, de octubre a diciembre del año en curso se prevé la entrada de 16 frentes fríos a México, cifra superior al promedio, que es de 14.
- En octubre ingresaron 4 sistemas, en noviembre 5 frentes, y en diciembre 10, lo que da un total de 19 sistemas de septiembre a diciembre de 2018.
- De octubre a diciembre, se estiman temperaturas más bajas que su media histórica en regiones del norte de Baja California, Sonora, Chihuahua, Coahuila, Durango, Nuevo León, Tamaulipas y Veracruz.

- Un frente frío y su masa de aire pueden generar lluvias, granizo, descenso brusco de temperatura, bajas temperaturas, heladas, nevadas, vientos fuertes, vientos del norte en el Golfo de México, así como tormentas invernales.
- La NOM-036-SSA2-2012, Prevención y control de enfermedades. Aplicación de vacunas, toxoides, foboterápicos (sueros) e inmunoglobulinas en el humano, la cual tiene por objeto homologar los criterios y procedimientos para la aplicación, manejo, conservación de los biológicos y prestación de los servicios de vacunación, así como para el desarrollo de las actividades en materia de control, eliminación y erradicación de las enfermedades que se evitan mediante la vacunación. Establece también que la aplicación de los productos biológicos se realizará durante todos los días hábiles del año por personal capacitado en todas las unidades del primer nivel de atención; en hospitales del segundo nivel se cubrirá la demanda durante los 365 días del año.
- Según la Dirección General de Información en Salud en el 2017 la mortalidad por IRA's a nivel nacional fue de 812 y en el Estado de México de 142 casos. En cuanto a morbilidad, en el país hubo 3,022 casos, de los cuales 189 fueron del Estado de México.

La estación de invierno en México comienza el 21 de diciembre y finaliza el 21 de marzo. El clima durante el invierno en México depende de la región en la que te encuentres. En algunos lugares tendrás un ambiente cálido y, en otros, sentirás mucho frío, especialmente en la capital.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

