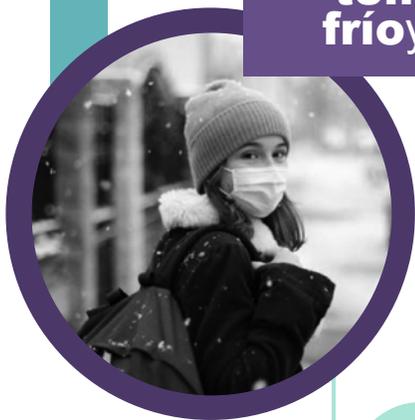


temporada de frío y COVID-19



Visión CEVECE
2022 Semana 01

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.



en México

- En esta temporada, las masas de aire frío de Canadá y Estados Unidos se desplazan a nuestro país, lo que provoca que baje la temperatura, tengamos vientos fuertes, lluvias e incluso nevadas en algunos Estados.
- Las tormentas invernales que llegan a causar nevadas y neblinas suelen afectar principalmente los Estados del norte. En enero es cuando se sienten más las temperaturas bajas ya que hay mayor número de frentes fríos.
- Si tú vives en la Ciudad de México, Chihuahua, Durango, Estado de México, Puebla, Tlaxcala y Zacatecas, seguramente sentirás más frío que en el resto del país.
- La pasada temporada de frío pasada (2019-2020), la temperatura más baja que se registró fue de -18.5 °C en la población de La Rosilla, en Guanaceví, Durango, según datos de la Comisión Nacional del Agua (CONAGUA). Esa temperatura es parecida a la que mantienen los congeladores de alimentos en una tienda de autoservicio y es muy extrema para nuestro país, en comparación con Canadá que han llegado a casi -60 oC.
- Es también en esta época en la que enfermamos de infecciones respiratorias agudas, influenza estacional y, en estos momentos, podríamos ser más propensos a enfermarnos de COVID-19, a consecuencia de la exposición a fuertes cambios de temperatura.

- Además, es cuando hay más accidentes por quemaduras e intoxicación por monóxido de carbono.
- Pero no se trata de padecer el frío y enfermarse, ya que podemos tener una buena temporada si nos mantenemos atentos/as a los anuncios que realiza el Servicio Meteorológico Nacional, para estar preparados/as y saber qué días tenemos que abrigarnos más, usar calefacción y ventilar adecuadamente, evitar conducir o transitar por carreteras resbaladizas, así como proteger a nuestras mascotas, el ganado y las plantas.
- En esta temporada tenemos que cuidar mucho a las personas que pertenecen a grupos vulnerables como son:
 - Las y los adultos mayores, pues con la edad el cuerpo pierde más calor del que produce.
 - Las y los menores de 5 años, porque aún no desarrollan su sistema de defensas y se pueden enfermar.
 - Las mujeres embarazadas y las personas con alergias o enfermedades crónicas que por su condición tengan el sistema inmune bajo.
- De acuerdo con el Sistema de Información de la Secretaría de Salud en el 2020 murieron 1,240 personas a causa de infecciones respiratorias agudas, sin contar neumonías. En el Estado de México fueron 158 defunciones.

La temporada de frío por lo regular inicia en septiembre y terminará en mayo del siguiente año. Estas fechas se determinaron por el número de frentes fríos que están sucediendo y se tienen contemplados este año.

Estado de México

- Ante la llegada de un invierno con temperaturas bajas, dados los cambios climáticos extremos, que se han observado y registrado en el transcurso del 2021, la Secretaría de Salud del Estado de México implementa el Programa Invernal 2021-2022 que comprende una serie de acciones preventivas y de control con el objeto de evitar daños a la salud en esta época del año, principalmente en la población menor de 5 años y mayores de 60 años.
- El objetivo es prevenir casos, complicaciones y/o defunciones en menores de cinco años y adultos/as mayores de 60 años, por Infecciones Respiratorias Agudas, con énfasis en COVID-19, influenza, diarrea por rotavirus, hipotermia, intoxicación por monóxido de carbono y gas butano, así como quemaduras, durante la temporada invernal.
- El programa de temporada invernal se desarrolla en los 125 municipios del Estado de México; pero se hará mayor énfasis en aquellos que presentan riesgo de bajas temperaturas.
- Las áreas prioritarias en temporada invernal 2020-2021 fueron: Valle de Toluca (Zinacantepec, Tenango del Valle, Ocoyoacac, Toluca, Temoaya, Calimaya, Almoloya de Juárez, Temascalcingo, Temascaltepec), Valle de México (Ecatzingo, Amecameca, Temamatla, Ixtapaluca, Atlautla, Tlalmanalco, Ozumba y Ayapango).

- El programa se lleva a cabo desde el 1° de octubre del 2021 hasta el 31 de marzo del 2022. Comprende a la población residente en los 125 municipios dará prioridad a la atención de 1,362,326 menores de cinco años, así como población mayor de 60 años de edad que es de 1,856,583.
- Medidas Preventivas:
 - Permanece en casa, pero si tienes que salir:
 - Lávate las manos, con agua y jabón varias veces al día y/o utiliza gel antibacterial.
 - Usa adecuadamente el cubrebocas, en todo momento.
 - Respeta la sana distancia por lo menos metro y medio, entre persona y persona.
 - No saludes de mano, ni de beso o abrazo.
 - No asistas a sitios concurridos y/o eventos sociales.
 - Evita contacto con personas enfermas.
 - No asistas a velorios.

Ante la llegada de un invierno con temperaturas bajas, dados los cambios climáticos extremos, que se han observado y registrado en el transcurso del 2021, la Secretaría de Salud del Estado de México implementa el Programa Invernal 2021-2022.

enfermedades respiratorias y diarreicas

• Infecciones Respiratorias Agudas (IRA 'S).

• Medidas Preventivas:

- Promover la lactancia materna **EXCLUSIVA** durante los primeros 6 meses de edad y complementaria hasta los dos años o más.
- No fumar, sobre todo, cerca de las y los niños y adultos/as mayores.
- Evitar quema de leña o el uso de braseros, en habitaciones cerradas.
- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- Mantener ventiladas casa y habitaciones.
- Tomar abundantes líquidos, frutas y verduras amarillas o anaranjadas que son ricas en Vitamina A, como papaya, guayaba, naranja, limón, mandarina, especialmente frutas de temporada que son accesibles.
- Dar seguimiento al esquema de vacunación de acuerdo a la edad de la o el niño.
- Administración de Vitamina A a menores de 6 meses a cuatro años de edad.
- Vacunación contra influenza, con énfasis a menores de 5 años, mujeres embarazadas y adultos/as mayores.

• Signos de alarma en la o el menor: respiración rápida, dificultad para beber o amamantarse, se le hunde la piel entre las costillitas al respirar, se queja o está irritable, fiebre persistente, coloración azulada alrededor de los labios, se ve más enfermo/a.

• Enfermedades Diarreicas Agudas (EDA 'S)

• Medidas Preventivas:

- Lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño y cambiar pañal del niño/a.
 - Lavarse las manos y asear mamas antes de amamantarlo/a.
 - Hervir o clorar el agua, desinfectar frutas y verduras.
 - Promover una adecuada alimentación de acuerdo a la edad del niño/a.
- Signos de alarma en la o el menor: sed intensa, toma poco alimento y líquidos, presencia de más de tres evacuaciones diarreicas en una hora, presencia de más de tres vómitos en una hora, fiebre persistente por más de tres días, sangre en evacuaciones.

Infecciones Respiratorias Agudas (IRA 'S), Medidas Preventivas:
Promover la lactancia materna **EXCLUSIVA** durante los primeros 6 meses de edad y complementaria hasta los dos años o más.

intoxicación por monóxido de carbono y quemaduras

• Intoxicación por Monóxido de Carbono y Gas Butano

• Fuentes de Producción:

- Cocinas y estufas en mal estado.
- Braseros prendidos.
- Calentadores de agua dentro de la casa.
- Chimeneas con mala ventilación.
- Automóviles en marcha dentro de la cochera.

• Medidas Preventivas:

- Mantener bien ventiladas las habitaciones.
- Revisar que las instalaciones de gas estén bien cerradas y sin fugas.
- Si tiene chimenea darle servicio una vez al año.
- No dejar encendido el automóvil dentro de la cochera y por periodos largos.
- No prender braseros dentro de las habitaciones.
- Ante sospecha de fuga de gas o presencia de monóxido de carbono llamar a los bomberos o reportar al 911.
- No activar fuentes de calor, abrir puertas y ventanas.

• En caso de intoxicación: llevar a la víctima a un lugar con aire fresco, darle

oxígeno y llevarlo/a a la Unidad más cercana de inmediato.

• Quemaduras. Las quemaduras que con mayor frecuencia se presentan en invierno son las debidas a calentadores de gas o eléctricos, y en algunas ocasiones por la presencia de fogatas o braseros en el interior de las viviendas.

• Medidas preventivas:

- Colocar los calentadores fuera del alcance de las y los niños, evitar dejarlos encendidos por largos periodos de tiempo.
 - No colocar líquidos calientes en lugares donde la o el niño los alcance y los pueda derramar al intentar tomarlos.
 - No prender leña o braseros dentro de la vivienda.
 - Evitar el contacto de la y el menor con artículos pirotécnicos (quema de cuetes).
- En caso de sufrir quemaduras: cortar la ropa con tijeras, quitársela no desgarrando; cubrir con una sábana o trapo limpio, no lavar ni aplicar ninguna sustancia. Llevarlo/a de inmediato a la unidad de salud más cercana.

Intoxicación por Monóxido de Carbono y Gas Butano
Fuentes de Producción: cocinas y estufas en mal estado.

cuidados durante la época de frío

• Por lo anterior, te compartimos algunas recomendaciones que te ayudarán a evitar el contagio:

- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Evita que tus manos tengan contacto con tu rostro, sobre todo al estar fuera de casa.
- Vacúnate contra la influenza, ya que al hacerlo, podrás evitar serios problemas que pudieran surgir en caso de contraer COVID-19.
- Al toser o estornudar, cubre tu boca y nariz con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.
- No permanezcas demasiado tiempo en espacios abiertos y concurridos donde te expongas a las bajas temperaturas y a contagios.
- Consume bebidas y alimentos ricos en vitaminas A, B y C; así como minerales tales como el cobre, el hierro o el zinc.
- Evita el estrés, pues los nervios y la ansiedad debilitan el sistema inmunológico.
- Lleva una rutina de sueño de entre seis y ocho horas diarias para reparar los daños celulares sufridos durante el día.
- Ventila, tanto al comienzo del día como al final, las habitaciones de la casa

para remover los gérmenes.

- Brinda especial atención a la población más vulnerable: adultos/as mayores, niños y niñas, personas con enfermedades respiratorias, circulatorias y cardíacas.
- Aplica estas medidas durante la época invernal y contribuye a proteger tu salud y la de las personas que se encuentran a tu alrededor.
- Evita cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire.
- Si vas a salir de un lugar caliente, cubre tu boca y nariz para evitar respirar el aire frío; los cambios bruscos de temperatura pueden enfermarte del sistema respiratorio rápidamente.
- Abrígate bien, utiliza gorro, guantes, bufanda (cubriendo principalmente nariz y boca) y calcetines gruesos.
- Si el frío es muy extremo permanece en casa y procura salir solamente si es necesario; recuerda usar ropa gruesa.
- Usa suficientes cobijas durante la noche, que es cuando más baja la temperatura.

Ya estamos en la temporada del año en la que los virus y las bacterias pueden poner en riesgo nuestra salud respiratoria. Bronquitis, gripe, resfriado, influenza y neumonía son algunas de las afecciones que, en conjunto con la COVID-19, pueden llegar a enfermarte.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



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:

