



## Enfermedades respiratorias, una alerta de invierno

Estamos próximos a la llegada del invierno y las bajas temperaturas comienzan a hacerse sentir. En esta época del año, es frecuente la propagación de enfermedades respiratorias y por eso se vuelve necesario tomar medidas preventivas, sobre todo en grupos de riesgo como bebés, niños, embarazadas y adultos mayores.

Si bien diariamente estamos expuestos a virus y bacterias, durante la temporada invernal estos agentes se multiplican y las defensas de nuestro organismo disminuyen debido al frío y a los cambios bruscos de temperatura, provocando la aparición de **enfermedades que afectan las vías respiratorias**.

Entre las más comunes, podemos encontrar la gripe, la bronquiolitis, la bronquitis y la neumonía. Para prevenir su contagio, es preciso extremar los cuidados y adoptar algunas conductas, tales como:

- Lavarse las manos con agua y jabón después de volver de la calle, antes de cocinar o comer y después de ir al baño.
- Sustener la lactancia materna, al menos hasta que el bebé cumpla los 6 meses.
- Tener las vacunas incluidas en el **Calendario Nacional de Vacunación**.
- Ventilar todos los ambientes a diario.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura
- No fumar y mantener los ambientes libres de humo.
- Incrementar la prevención y los cuidados especialmente en las embarazadas, los adultos mayores, los bebés y los niños.

- No automedicarse: El consumo de remedios sin receta puede producir intoxicación y ocultar los síntomas de la enfermedad, dificultando un diagnóstico correcto y empeorando el cuadro clínico.

Con la prevención como principal herramienta, cuidemos nuestra salud y la de nuestros seres queridos, disfrutando de las bondades que ofrece el invierno.