



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA
DE SALUD

SECRETARÍA DE SALUD DE LA CIUDAD DE MÉXICO

COORDINACIÓN DE ENLACE Y COMUNICACIÓN



Ciudad de México, a 14 de febrero de 2023

INVITA SEDESA A SEGUIR RECOMENDACIONES PARA EVITAR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS Y/O DESARROLLAR ALERGIAS

- *La disminución de la temperatura en la época invernal ocasiona que la población sea susceptible de contraer conjuntivitis, asma, rinoфарingitis, sinusitis, faringitis, laringitis, malestar general, entre otros padecimientos*
- *En caso de presentar algún tipo de enfermedad, se puede acudir a los 230 Centros de Salud, cuya ubicación se pueden consultar en <https://www.salud.cdmx.gob.mx/unidades-medicas/centros-de-salud>*

Ante la disminución de temperatura y aumento de radiación solar, condición climática común en época invernal, la Secretaría de Salud (SEDESA) de la Ciudad de México invita a la población a seguir las siguientes recomendaciones para evitar que se desarrollen alergias y otras enfermedades respiratorias:

- Hidratarse de manera constante.
- Usar prendas (de preferencia de algodón) que no aumenten la irritación o prurito.
- Procurar la lactancia materna exclusiva; es decir, evitar dar a un bebé algún otro líquido o sólido.
- Reducir la exposición a alérgenos durante la infancia.
- Identificar a personas con alto riesgo para desarrollar enfermedades alérgicas, preferentemente desde la infancia, con análisis de antecedentes familiares.
- Ventilar espacios abriendo puertas y ventanas en horas soleadas; y por las noches, cerrarlas.
- Limpiar frecuentemente superficies con paños húmedos.
- Lavar la ropa o prendas de cama antes de su uso o después de haber sido almacenadas por temporadas.
- Aspirar alfombras y salas con regularidad.
- Evitar la humedad de espacios (baños, cocina, entre otros) con ventilación, deshumidificadores o secado manual que eviten el crecimiento de moho.
- Usar cubrebocas cuando se realicen actividades al aire libre y/o reducir las, particularmente en días soleados y con viento.
- Cerrar ventanillas durante los traslados en automóvil y reducir aquellos en motocicleta o bicicleta.
- Evitar fumar o exponerse al humo del tabaco.
- No automedicarse ante presencia de síntomas como malestar general, escurrimiento nasal, congestión nasal, dificultad para respirar, dolor de cabeza, neumonías y



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA
DE SALUD

bronconeumonías, fiebre, tos, expectoración, dolor de los pulmones y musculares de todo el cuerpo.

Cabe destacar que las alergias pueden afectar cualquier sistema: respiratorio (rinitis, asma); cutáneo (urticaria, dermatitis); ocular (conjuntivitis, queratoconjuntivitis) o múltiples sistemas al mismo tiempo (anafilaxia).

Algunos síntomas de la conjuntivitis son lagrimeo, irritación e hiperemia de las conjuntivas palpebral y bulbar de uno o ambos ojos, seguido de edema de los párpados.

En el caso del asma está la dificultad para respirar, opresión torácica, tos y sibilancias, mientras que en las infecciones respiratorias agudas como rinofaringitis, sinusitis, faringitis, laringitis u otras, se presenta malestar general, escurrimiento y congestión nasal, dificultad para respirar, dolor de cabeza o en casos avanzados problemas para tragar alimentos (disfagia). Además, están las neumonías y bronconeumonías, con fiebre de más de 38 grados, tos, expectoración, dolor de los pulmones y musculares de todo el cuerpo.

En caso de presentar algún síntoma de enfermedad respiratoria, se recomienda acudir al Centro de Salud más cercano; las ubicaciones se pueden consultar en la siguiente página electrónica <https://www.salud.cdmx.gob.mx/unidades-medicas/centros-de-salud>, para ser atendido por profesionales de salud de acuerdo al cuadro que presenten.

-oOo-