



COMUNICADO A LA POBLACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE LA SALUD

Montevideo, martes 10 de julio de 2007

CONSEJOS DEL MSP ANTE LOS INTENSOS FRÍOS

Estamos frente a un claro incremento de cuadros respiratorios que se presentan con variadas formas clínicas y que vienen generando una mayor demanda de los servicios de salud.

Se reiteran algunas recomendaciones de carácter general:

- Las infecciones respiratorias se transmiten de persona a persona a través de microscópicas gotas de saliva que se producen cuando hablamos, reímos y tosemos. Por tanto en caso de estar cursando cualquier infección respiratoria, no es aconsejable concurrir a espacios poco ventilados de mucho público porque es la forma en que se incrementa la difusión de éstas enfermedades. El uso de tapa boca tan poco usado en nuestro medio, sigue siendo de mucha utilidad cuando debemos convivir con otras personas, particularmente niños, personas mayores y otras personas con enfermedades que afectan sus defensas, estando con la sintomatología descrita anteriormente.
- La mejor manera de proteger nuestra salud es prevenir las enfermedades. A nuestro sistema inmunitario debemos ayudarlo, son nuestras defensas.

El hábito de fumar entre otros daños, disminuye nuestra capacidad de enfrentar las infecciones respiratorias.

La exposición sin protección adecuada a los cambios de temperatura también, incluyendo la sobre exposición a sistema de calefacción pasando luego a someterse a bajas temperaturas ambientales.

Alimentarnos saludablemente siempre es necesario y conveniente. Recordemos en particular para las personas obesas o con sobrepeso que quieren disminuir ese factor de riesgo, que no es imprescindible ni necesario para enfrentar las bajas temperaturas consumir alimentos con muchas calorías.

Líquidos calientes con variados contenidos y variedades pueden ser útiles sin necesidad de aumentar de peso.

- En caso de necesitar medicación o ajustar con la que se viene tratando alguna enfermedad crónica, como asma, bronquitis etc., siempre hacerlo consultando médico. La automedicación además de favorecer la resistencia bacteriana a los antibióticos, es un factor que genera riesgos por reacciones adversas o alergias no previstas por el usuario.
- Se recomienda la consulta oportuna al personal de salud evitando demoras particularmente en la población más vulnerable, niños pequeños, adultos mayores y personas con afecciones crónicas en general.

En este sentido el mejor consejo es acudir al médico general o pediatra tratante, que conoce o está realizando los controles correspondientes y por tanto tiene un criterio de evolutividad de/los episodios que son motivo de consulta. La atención fragmentada en la que participan variados profesionales en cada una de ellas, salvo naturalmente en situaciones de emergencia, determinan reiteración de procedimientos de diagnóstico que demoran y hacen más ineficiente la atención.

- Es especialmente recomendable utilizar los servicios de atención ambulatoria, particularmente policlínicas y consultorios, limitando la opción de puertas de emergencia para los casos más críticos y complejos, en especial luego de haber consultado y no haber tenido una buena evolución.
- Se recomienda también en caso de tener familiares y amigos internados en sanatorios y hospitales, evitar la concurrencia masiva a los mismos que dificulta el manejo institucional y favorece la transmisión de afecciones respiratorias.
- Dado que todos los años se producen intoxicaciones por **Monóxido de Carbono** en el hogar vinculadas a la utilización de sistemas de calefacción, es bueno recordar que:

El Monóxido de Carbono, es un gas que se genera en los artefactos que funcionan por combustión (cocinas, primus, braseros, estufa a queroseno, supergas, gas de cañería, leña y carbón) sobre todo si están encendidas en ambientes cerrados o mal ventilados.

Los primeros síntomas pueden ser: dolor de cabeza, mareos, náuseas, vómitos.

Si no se actúa, los síntomas pueden agravarse.

FRENTE A LA SOSPECHA DE ESTA INTOXICACIÓN LLAME AL MÉDICO Y/O AL CENTRO DE INFORMACIÓN DE ASESORÍA TOXICOLÓGICA (CIAT) AL TELÉFONO 1722

Cómo evitar la intoxicación por monóxido de carbono:

- No utilice artefactos como los arribas mencionados en ambientes cerrados y mantenga abierta una entrada de aire.
- Asegúrese que los artefactos tengan un correcto funcionamiento.