

- Comunicado
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-



## Incluye

- Fotografía

7 Diciembre, 2022

Cuidar de su salud y la de su familia es importante, por lo que ahora con la llegada de fin de año es necesario tomar medidas de prevención, especialmente para evitar las infecciones respiratorias. Al respecto el Dr. Plinio Dardón Gúzman, médico internista del Centro de Salud de la zona 11, de la ciudad de Guatemala le recomienda:

- Al salir a la calle abrigarse adecuadamente
- Evite exponerse a las corrientes de aire y transitar por calles que estén inundadas
- Mantener hidratación adecuada, beber 8 vasos de agua al día
- En caso de lluvia utilice sombrilla, capa y botas
- Si se moja, debe secarse lo antes posible, todo el cuerpo y ponerse ropa totalmente seca.

La población más vulnerable son los niños, niñas y adulto mayor debido a que su sistema inmunológico es más susceptible, por lo cual es importante no exponerlos a corrientes de aire y/o calles inundadas.

Las infecciones respiratorias agudas, son aquellas enfermedades del sistema respiratorio que se transmiten fácilmente, afectando nariz, garganta, laringe, bronquios y pulmones, por lo que es importante tapar espalda, brazos y cuello en temporada de frío.

Las enfermedades respiratorias se adquieren cuando la persona tose o estornuda; por lo cual las partículas se quedan suspendidas en el aire y las gotitas flotan durante horas en los lugares cerrados. Es por ello que el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS- recomienda continuar con el uso adecuado de la mascarilla.

Los síntomas que las personas pueden presentar son: fiebre, tos, molestia en la garganta, dolor al tragar los alimentos, salida de fluidos por la nariz o secreción nasal, sensación de nariz tapada o congestión nasal.

El MSPAS recomienda a la población evitar exponerse a bajas temperaturas y lluvias, de ser necesario salir bajo esas condiciones, abrigarse y protegerse lo mejor posible. De igual forma ante el incremento de casos de COVID-19 se recomienda, además del uso de la mascarilla, mantener el distanciamiento físico, lavarse las manos con agua y jabón o usar alcohol y si tiene algún síntoma acercarse a los puestos de

hisopado para realizarse la prueba, para iniciar el tratamiento lo antes posible, e caso de ser necesario.

DESCARGAR ARCHIVOS (XLS y/o CSV)

FOTOGRAFÍAS

Descargar fotografías

---

**Source URL:**

<https://prensa.gob.gt/comunicado/cuidar-la-salud-es-necesario-para-evitar-enfermedades-en-epoca-de-fri0>

**List of links present in page**

- <https://prensa.gob.gt/comunicado>
- <https://prensa.gob.gt/ministerio-de-salud-publica-y-asistencia-social-mspas>
- <https://prensa.gob.gt/fotografia>
- <https://drive.google.com/drive/folders/14t0wQdjmo3edjamPnnzseykXYsqzQvD0?usp=sharing>