



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud



**"Si no te quieres enfermar,
en tiempo de frío
te debes abrigar"**

Temporada
Invernal

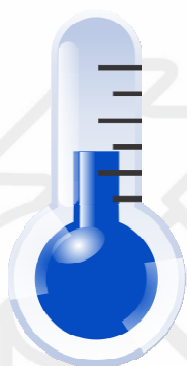


Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud



- En temporada invernal, la temperatura baja y es necesario protegernos.
- Existen varios problemas que pueden presentarse en esta temporada especialmente en niños y ancianos.



Si queremos mantener nuestro sistema respiratorio en condiciones óptimas debemos evitar cambios bruscos de temperatura



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

¿CÓMO PODEMOS PROTEGERNOS EN TEMPORADA INVERNAL?

- Abrígate bien antes de salir a la calle
- Evita realizar actividades físicas al aire libre durante la mañana o por la noche
- Incrementa el consumo de líquidos, así como de frutas y verduras ricas en Vitamina C
- Si alguien de tu familia esta enfermo, evita el contacto estrecho, para no contagiarte





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

¿CÓMO PODEMOS PROTEGERNOS EN TEMPORADA INVERNAL?



- Mantén al corriente el esquema de vacunación de tus hijos (Recuerda las vacunas son gratuitas)
- Que tu casa se encuentre ventilada
- Revisa las instalaciones de gas que estén bien cerradas y sin fugas
- Evita el uso de anafres y braceros dentro de la vivienda



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.

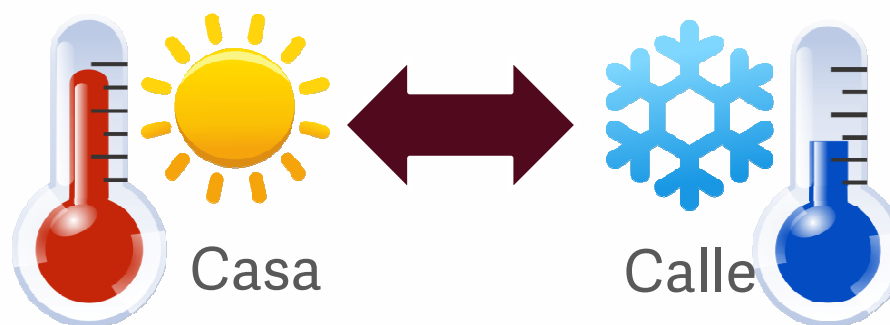


Secretaría
de Salud

EVITA CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA

Para mantener **nuestro sistema respiratorio** en buenas condiciones **debes:**

Evitar cambiar de ambientes cálidos a ambientes fríos





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

TU ALIMENTACIÓN TE PUEDE PROTEGER:

En esta época del año:

Come frutas y verduras y toma muchos líquidos que no estén fríos **para** defenderte de las infecciones y enfermedades respiratorias

Alimentos ricos en Vitamina C

- ✓ Naranja
- ✓ Limón
- ✓ Toronja
- ✓ Guayaba
- ✓ Mandarina
- ✓ y otras verduras

Recomendaciones

Trata de comer carbohidratos :

- Pan integral
- Cereales con trigo
- Vegetales

**Sin olvidar tomar 8
vasos de agua al día**



Puebla



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

¿QUÉ ES HIPOTERMIA O ENFRIAMIENTO?

Si estas bajo temperaturas menores a los 20°C

Puedes congelarte y poner en riesgo nuestra vida



SÍNTOMAS

- **Titiriteo y temblor incontrolable**
 - **Somnolencia y/o confusión**
 - **Mareos, inconsciencia**
 - **En bebés: piel muy fría o roja/ falta de energía**
-



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Ante las bajas
temperaturas de este
invierno es importante que
nos abriguemos, sobre
todo durante mañanas y
noches





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

INTOXICACIÓN POR GAS BUTANO O MONÓXIDO DE CARBONO

Esto se da debido al uso de calentadores y estufas en mal estado, quema de leña y uso de braceros (anafres) dentro de casa



El encender fuego te puede llevar a estado de coma e incluso la **muerte**, evita encender anafres y leña dentro de casa



SÍNTOMAS:

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Dificultad para respirar
- Confusión
- Pupilas dilatadas
- Convulsiones



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

PARA EVITAR UNA INTOXICACIÓN POR GAS BUTANO O MONÓXIDO DE CARBONO:

- Evita fumar en lugares cerrados
- Procura no encender anafres o fogatas en lugares cerrados ya que el humo que ellos emiten puede provocar que te asfixies.



Si presentas síntomas de hipotermia o intoxicación, ACUDE A TU UNIDAD DE SALUD DE INMEDIATO, recuerda que tu vida o la de tus hijos puede estar en peligro



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

PULMONÍA



Causa #1

De muertes infantiles en el mundo.

1.4 millones de niños
menores de 5 años mueren cada año.



FACTORES DE RIESGO:

- Mala nutrición
- Contaminación
- Consumo de tabaco en lugares cerrados





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS

Son un problema de salud pública durante esta temporada y son los niños y ancianos los más vulnerables.

Para prevenir estas enfermedades es necesario que estés vacunado



SIGNOS DE ALARMA DE LA NEUMONÍA :

- Respira Rápido
- Se le Hunde las costillas
- No quiere comer o beber
- Se ve más enfermo
- Su piel se pone azulada
- Tiene fiebre

Una infección respiratoria aguda mal cuidada se puede complicar con una Neumonía poniendo en peligro tu vida o la de tus hijos

Si presentas uno o mas de estos síntomas es importante que acudas de inmediato a tu Unidad de salud mas cercana