

Prevención y Control de Daños a la Salud por Temporadas Extremas

Temporada de Frio 2018-2019

Descripción de la temporada:

La temporada de frio 2018 inicia en la última semana epidemiológica de octubre y finaliza en la última semana epidemiológica de marzo.*

Un frente frio describe el límite entre dos masas de aire con diferente temperatura y/o contenido de vapor de agua**. En la época invernal se reportan descensos de la temperatura ocasionados por las masas de aire frío con temperatura mínima menor o igual a 0 °C.** Para la temporada 2018-2019 el Servicio Meteorológico Nacional (SMN) pronostica un total de 50 frentes fríos.

Por su situación geográfica, México se ve afectado por sistemas meteorológicos provenientes de las zonas frías lo que ocasiona: Nevadas, heladas y olas de frio**. La exposición a frío extremo provoca daños a la salud, como congelamiento e hipotermia.

Las acciones que lleva a cabo la población para protegerse del frío extremo contribuyen también a que se presenten otros daños a la salud tales como: accidentes, quemaduras e intoxicación por monóxido de carbono.*

Las entidades federativas que registran las temperaturas más bajas son: Baja California, Chihuahua, Coahuila, Durango, México, Sonora, Tlaxcala y Zacatecas.*

El frente frío (FF) separa una masa de aire frío y seco de una masa de aire cálido. La masa de aire frío al ser más denso empuja por debajo a la masa de aire caliente, obligando a este aire cálido a elevarse. Si existe suficiente

humedad en la atmósfera en esos momentos, la nubosidad y la posibilidad de tormentas eléctricas podrían desarrollarse. Los frentes fríos suelen acompañarse con zonas de baja presión, donde los vientos soplan en sentido antihorario alrededor del área de baja presión en el hemisferio norte. Derivado de lo anterior, la dirección del viento antes del paso del frente frío por lo general es del sur o suroeste, con temperaturas cálidas. Después del paso del frente frío, los vientos cambian a ser de la dirección oeste o noroeste y la temperatura del aire tiende a decaer.**

Objetivo General de las acciones y estrategias en salud durante la temporada

Proteger la salud de la población expuesta a las bajas temperaturas ambientales

Objetivos Específicos

1. Prevenir riesgos asociados a las temperaturas extremas.
2. Prevenir casos o brotes por infecciones respiratorias agudas y sus complicaciones.
3. Informar a la población sobre las medidas de prevención.
4. Intensificar las actividades de promoción de la salud, sobre todo en las entidades federativas con mayores cifras de defunciones por afectaciones relacionados a temperaturas ambientales bajas.

Estrategias implementadas por la Secretaría de salud para la Temporada de Frio 2018-2019

- Asegurar el abasto de medicamentos e insumos necesarios en unidades de salud
- Capacitar al personal de Salud
- Reforzar la vigilancia epidemiológica específica en unidades de salud
- Vacunación anti influenza
- Intensificar la campaña de comunicación educativa y de riesgos a población en general.
- Continuar con la coordinación efectiva con Protección Civil en los tres niveles de gobierno.

Componentes de acción participantes en la temporada de frio 2018-2019.

- Atención Médica
 - Insumos médicos y personal capacitado
- Vigilancia epidemiológica
 - Identificación y notificación de casos y defunciones
- Vacunación
 - Aplicación de vacuna anti influenza y antineumococcica a niños y adultos mayores
- Promoción de la Salud
 - Información para la población sobre medidas de prevención y protección

Riesgos a la Salud

Las acciones que lleva a cabo la población para protegerse del frío extremo contribuyen también a que se presenten otros daños a la salud, tales como:

- Exposición al frío
 - Hipotermia
 - Congelamiento
- Usos de braceros, calentadores, fogatas
 - Quemaduras
 - Intoxicación por monóxido de carbono
- Infección Respiratoria Aguda (IRA)
 - Gripe común
 - Influenza

Acciones generales que realiza la Secretaría de Salud en la Temporada de Frío.

- Se realizan acciones preventivas y de atención en todas las unidades de salud del sector en el País.
- Capacitación y difusión a través de las acciones de comunicación educativa y de riesgos, tanto al personal de salud como a la población.
- En forma prioritaria, las acciones preventivas, se focalizan en los grupos vulnerables: niños, ancianos, personas en situación de calle y pobreza extrema (calentadores, fogones, uso de carbón y gas). Así como en población indígena y migrante.
- Se mantiene coordinación permanente con protección Civil en los tres niveles de gobierno.

- Se dispone de refugios temporales para el resguardo ante nevadas, heladas y olas de frío, principalmente en las zonas de mayor riesgo en las entidades del norte y centro del país.
- Se otorga atención médica gratuita en las unidades de la Secretaría de Salud.
- Se promueve el abasto de medicamentos para la atención oportuna de cualquier contingencia.

Recomendaciones a la población en general

- Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura
- Consumir abundantes líquidos, frutas y verduras ricas en Vitamina A y C (guayaba, naranja, lima, limón, papaya, mandarina y toronja, así como jitomate y zanahoria)
- Lavarse las manos con frecuencia, en especial después de tener contacto con personas enfermas
- Evitar exposición a contaminantes ambientales (polvo y humo)
- No fumar en lugares cerrados y cerca de niños ancianos y personas enfermas

Recomendaciones en caso de estar enfermo

- No automedicarse y acudir a la unidad de salud más cercana
- Abrigarse y consumir bebidas calientes no alcohólicas
- Permanecer en completo reposo
- No suspender la alimentación
- Evitar lugares de concentración poblacional
- Cubrir nariz y boca al toser o estornudar utilizando el ángulo interno del codo o con un pañuelo desechable, nunca con las manos

- No saludar de forma directa (de beso o mano)
- Evitar el contacto de niños enfermos con ancianos o personas con enfermedades crónicas
- Lavar constantemente con agua y jabón los utensilios usados por las personas enfermas

Recomendaciones para la familia

- Evite que los menores y los adultos mayores manipulen líquidos calientes
- Almacene alimentos, agua embotellada y combustibles para una semana en caso de temperaturas muy extremas que no permitan la salida de su casa
- Identifique el refugio temporal más cercano a su domicilio y siempre atienda las recomendaciones emitidas por las autoridades de Protección Civil

Recomendaciones en el hogar

- Revise el adecuado funcionamiento de su calefacción, si usa braceros o calentadores de petróleo, leña o gas, colóquelos en lugares ventilados y apáguelos antes de dormir
- En caso necesario proteja puertas y ventanas con papel para mantener la temperatura
- Vigile constantemente luces e instalaciones eléctricas, en temporada navideña los adornos que utilicen dicha energía para evitar incendio

Fuente:

*Secretaria de Salud. Subsecretaria de Prevención y Promoción de la Salud. Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (CENAPRECE).Dirección de Urgencias Epidemiológicas y Desastres

**Servicio Meteorológico Nacional (SMN)