



# Con el frío decembrino, ¿a qué poner realmente atención para evitar las enfermedades respiratorias crónicas?.

Autor: Dr. Francisco Cuevas Schacht

¿Sabías que según datos de la Organización Mundial de la Salud cientos de millones de personas en el mundo sufren los efectos de las enfermedades respiratorias crónicas (ERC) como puede ser el Asma, EPOC, Rinitis Alérgica o alguna otra ERC? Pero lo más importante es que estas enfermedades a menudo no logran diagnosticarse<sup>(1)</sup>.

La OMS menciona que existen muchos factores de riesgo para las enfermedades respiratorias crónicas, entre las que destacan: Por supuesto, el tabaquismo, la contaminación del aire en espacios cerrados, exposición ocupacional (dependiendo de tu profesión estás expuesto a ciertas partículas), contaminación de exteriores, alérgenos, así como la exposición a riesgos ocupacionales como el polvo y productos químicos.

Es importante resaltar que el frío, por sí mismo, no es la causa de un mayor número de enfermedades respiratorias en este época. Lo que sí lo es son los cambios bruscos de temperatura a los que podemos estar expuestos. Por eso, siempre es recomendable cuidarnos.

Para ello, te compartimos a lo que debes poner especial atención para evitarlas:

- **Tener hábitos de higiene adecuados:** Lávate las manos con agua y jabón antes de cocinar, después de regresar de la calle, antes de comer y después de ir al baño. Si estornudas o toses, tapa tu nariz y boca. Evita tocar tus ojos, nariz o boca ya que tus manos pueden tener gérmenes que pueden enfermarte. Ventila los ambientes a diario. No fumes o estés en lugares con humo de tabaco.
- **Vacúnate:** Nunca está de más poder vacunarse para reforzar las defensas del cuerpo.
- **Evita el contacto directo con persona enfermas:** Si te encuentras enfermo visita a tu doctor y no salgas, hasta que te encuentres mejor. De la misma forma, evita tener contacto con personas que puedan padecer de alguna enfermedad respiratoria viral.
- **Cuida tu alimentación.** Trata de comer verduras y frutas que contengan vitamina C.
- **Lactancia materna:** Para los bebés es muy importante que los alimentos durante los primeros meses de vida con leche materna, ya que les transfieres tus defensas.
- **No te auto mediques:** En caso de presentar algún síntoma de alguna enfermedad respiratoria, acude a tu médico.

(1). Acerca de las enfermedades respiratorias crónicas. [https://www.who.int/respiratory/about\\_topic/es/](https://www.who.int/respiratory/about_topic/es/)

## Sobre el autor:

El Dr. **Francisco Cuevas Schacht** es especialista en Pediatría, Endoscopia Pediátrica y Neumología Pediátrica. Está certificado por el Consejo Nacional de Pediatría, el Consejo Nacional de Neumología, la Academia Mexicana de Pediatría y por el Consejo Nacional de Neumología.

Es actualmente es Jefe del Servicio de Endoscopias, Instituto Nacional de Pediatría y Jefe del Departamento de Neumología y Cirugía de Tórax, Instituto Nacional de Pediatría. Director Médico en el Centro de Asma y Alergia de México (Investigador). Es Profesor Titular del Curso de Especialización en Neumología Pediátrica (U.N.A.M.) y Profesor Asesor en Área Clínica (U.A.M.), Profesor del Curso de Enfermería Pediátrica y Quirúrgica (I.N.P.).

Fue Presidente de la Sociedad Latinoamericana de Neumología Pediátrica y Fundador del Colegio Mexicano de Neumólogos Peditras.

## Datos de contacto:

**Consultorio 1:** Centro de Asma y Alergia de México  
Uxmal No. 425, Col. Narvarte, Benito Juárez, CDMX.  
Tel. 5543-2306/1733

**Consultorio 2:** Hospital Ángeles de Interlomas.  
Vialidad de la Barranca s/n. Valle de las Palmas. Huixquilucan, Estado de México.  
Tel. 5247-4097/98

