Se recomienda abrigar a los menores cubriendo boca y nariz al salir a la intemperie.

EL UNIVERSAL

MÉXICO, D.F.- Los niños regresarán a clases y con ello los contagios de enfermedades respiratorias por lo que la Secretaría de Salud del Distrito Federal exhorta a los padres de familia a que tomen en cuenta algunas recomendaciones para prevenir enfermedades.

Se recomienda abrigar a los menores cubriendo boca y nariz al salir a la intemperie, por el contrario evitar el exceso de abrigo en ambientes calurosos, así como cambios bruscos de temperatura.

Hacer que los niños se laven las manos con frecuencia especialmente antes de comer, al llegar a casa y al haber estado en contacto con otros menores; consumir frutas y verduras ricos en vitaminas A y C como naranja, mandarina, lima, limón, piña, zanahoria, papaya y guayaba e incrementar la ingesta de líquidos; dentro de lo posible se debe mantener a los niños alejados de personas enfermas; ventilar a diario las habitaciones del hogar al menos diez minutos al día y evitar los ambientes con humo de tabaco.

Ante el incremento en el número de consultas por Infecciones Respiratorias Agudas (IRA's) como amigdalitis, faringitis, faringoamigdalitis, bronquitis, bronquiolitis y en casos más graves neumonía, que se registran en esta temporada invernal se sugiere llevar a cabo estas medidas preventivas para poder evitarlas.

En caso de que los niños se enfermen se debe seguir al pie de la letra las indicaciones del médico para evitar complicaciones, de preferencia permanecer en casa, comer bien e ingerir bastantes líquidos.

Se debe descartar la automedicación, sobre todo en el uso de antibióticos, pues éstos sólo se utilizan cuando hay alguna infección bacteriana y la mayoría de las infecciones respiratorias son causadas por virus, por lo que sólo el especialista es quien debe determinar el tipo de tratamiento.