



Invierno y tripledemia nos amenazan en esta época de fiestas navideñas

Experto recomienda mantener medidas higiénicas en la presente temporada de frío

Cecilia Higuera Albarrán
nacional@cronica.com.mx

Con el inicio de las vacaciones de invierno y el incremento de los días con bajas temperaturas, las personas de todas las edades y en especial quienes pertenecen a grupos vulnerables como: adultos mayores, infantes menores de 5 años, y personas con enfermedades respiratorias y pulmonares deberán mantener las precauciones contra padecimientos respiratorios como: COVID, Influenza, así como el virus sincitial respiratorio (VSR).

El doctor Mario Martínez, director médico de Éviter, reco-



Los casos de influenza positivos están a la alza.

mendó tener especial cuidado con lo que se ha comenzado a llamar la "tripledeemia", ante la coexistencia de estos tres virus, detonantes de infecciones respiratorias que pueden evolucionar a graves y poner en riesgo personas con sistema inmunitario comprometido, problemas respiratorios o enfermedades que

requieren cuidados especiales.

Al respecto, es importante mencionar que a lo largo del año que está por concluir, se han registrado más de 7 mil casos de Influenza a nivel nacional, y en los últimos días ha existido un repunte significativo de casos en comparación con la semana anterior, siendo

sobre todo, las mujeres quienes se han visto más afectadas.

Esta semana, las entidades que registran el mayor número de casos son: Querétaro, Nuevo León, Aguascalientes, Zacatecas y Ciudad de México, en donde de una semana a otra los casos reportados casi se triplican, de ahí la importancia de mantener las medidas de higiene y seguridad para evitar los contagios.

CUIDADOS ANTE CONTAGIOS

En este mismo sentido, abundó, no se debe olvidar que la sexta ola de COVID-19 ya es un hecho, debido a que el número de contagios en las últimas cinco semanas, el repunte de casos se ha presentado en mayor medida en personas de 18 a 49 años y se estima que en las próximas fechas exista una alza en las hospitalizaciones derivadas de complicaciones de esta infección.

"Si bien el uso de cubrebocas se mantiene como opcional en muchas entidades del país y fuera de nuestras fronteras, lo recomendable es llevar a cabo un protocolo integral que nos proteja desde el interior.

Al exterior, abundó, lo ideal es habilitar diferentes capas de protección, explicó el doctor Mario Martínez, con medidas que quizá pudieran sonar exageradas, pero es la mejor forma de evitar contagios, "si actuamos y nos cuidamos como si todas las personas con las que tienes contacto fueran asintomáticas".

Sabemos, que si hay quienes son asintomáticas o bien, aún presentando manifestaciones, la relajación de las medidas de cuidado y prevención hace que no sigan las recomendaciones de aislamiento, por ello, la premisa es "tratar a todos como si estuvieran cursando con una infección de algún virus respiratorio".

"Tener esto en mente hará que en esta época que se presta a los contactos físicos, los dejemos de nuevo de lado y volvamos a aplicar las medidas de sana distancia, sobre todo en espacios donde la ventilación es escasa."