Directorio

Ing. Rocío Nahle García
Gobernadora del Estado de Veracruz

Dra. Mariela Hernández García
Secretaria de Salud y Director General de Servicios de Salud de Veracruz

Dr. Leonel Efrén Rivera Pinete
Director de Salud Pública

Dr. Jesús Barragán Flores
Subdirector de Promoción de la Salud

LIc. Claudia Leana Silva
Jefa del Departamento de Fomento de Cultura en Salud

Elaboración:
Mtro. Julio Javier Osorio Gómez
Responsable del Laboratorio Estatal de Comunicación de Riesgos de Veracruz

Temporada de Frío
Octubre
"PromoVer la prevención de enfermedades"



La temporada de frío trae consigo cambios en las condiciones ambientales que pueden afectar la salud, especialmente de niñas y niños, personas adultas mayores y quienes viven con alguna enfermedad crónica. Adoptar medidas sencillas de protección ayuda a prevenir enfermedades respiratorias, hipotermia e intoxicaciones, y permite disfrutar esta temporada de manera más segura.

Abrígate y protégete

Abrígate por capas utilizando varias prendas ligeras en lugar de una sola muy gruesa. Protege especialmente cabeza, cuello, manos y pies. Al salir de un lugar cálido, evita cambios bruscos de temperatura cubriendo nariz y boca para disminuir el impacto del aire frío en tus vías respiratorias.

Higiene y alimentación

Mantén una alimentación saludable consumiendo frutas y verduras ricas en vitamina A y C, además de beber suficientes líquidos. Lávate las manos con frecuencia, practica el estornudo de etiqueta y evita automedicarte ante síntomas respiratorios.

Evita intoxicaciones

No utilices braseros, anafres o estufas sin ventilación al interior de tu hogar. Estos pueden producir monóxido de carbono, el cual puede provocar intoxicaciones graves o incluso la muerte.

Acude a vacunarte

La vacuna de la influenza ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades graves. Protege a los más vulnerables: los adultos mayores, menores de 5 años, embarazadas y personas con enfermedades crónicas requieren especial atención.

¿SABÍAS QUE…?

En México, esta temporada generalmente comprende de octubre a marzo, mientras que la temporada de frentes fríos se desarrolla entre septiembre y mayo. Durante esta temporada aumentan las infecciones respiratorias, así como el riesgo de hipotermia, quemaduras e intoxicaciones por monóxido de carbono debido al uso inadecuado de calentadores.

La hipotermia ocurre cuando la temperatura corporal desciende por debajo de los 35°C. Es importante protegerte del frío y buscar atención médica inmediata ante síntomas como temblores intensos, confusión o somnolencia.

Fuentes de consulta:
https://www.gob.mx/cenapred/es/articulos/preparate-para-la-temporada-invernal-2025-2026
https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/guarderias/AvisoTemporadaFrioVEDA.pdf
https://www.gob.mx/salud/articulos/temporada-de-frio-hay-que-cuidarse
https://www.ssaver.gob.mx/blog/2024/12/03/ss-promueve-la-proteccion-de-la-poblacion-veracruzana-en-esta-temporada-de-frio
https://www.gob.mx/salud/cenaprece/documentos/temporada-de-frio-2023-2024
https://cgproteccioncivil.edomex.gob.mx/temporada_invernal
https://www.gob.mx/sspc/prensa/gobierno-de-mexico-llama-a-tomar-precauciones-ante-los-frentes-frios-pronosticados-para-la-temporada-2025-2026-407953