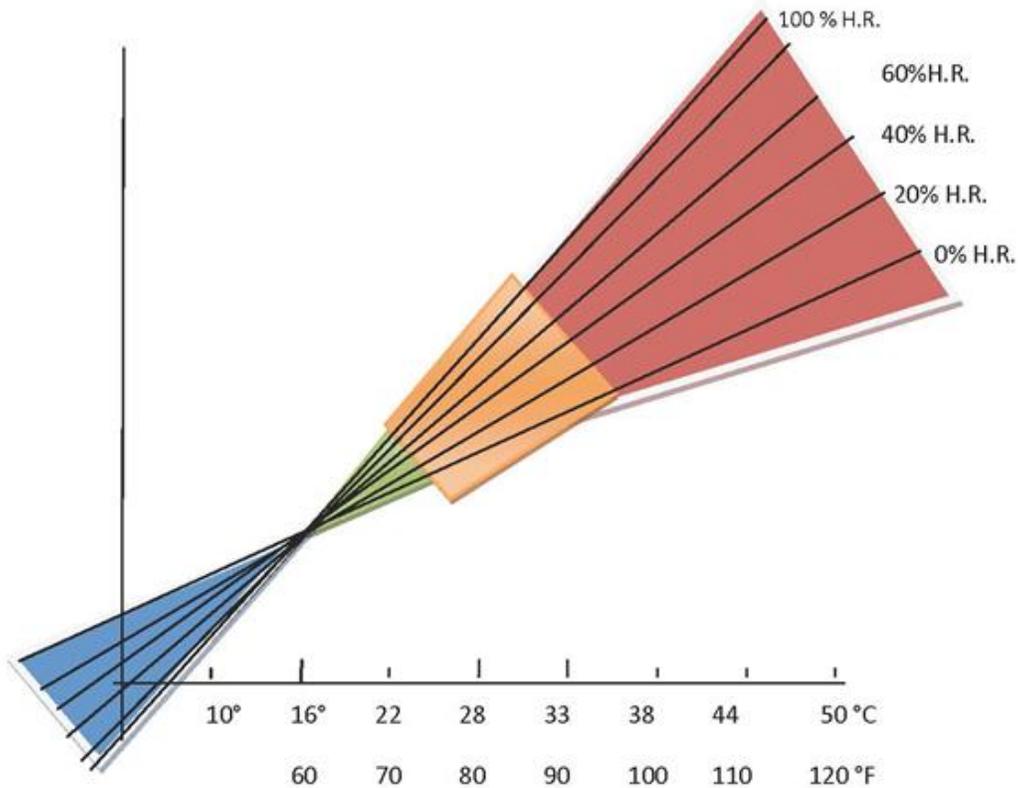


En el Sur del Distrito Federal durante el mes de enero la temperatura media es de 12.4 °C y la humedad relativa de 57% por lo que el índice de confort marca una sensación de levemente frío a frío moderado.

Hacia el amanecer la temperatura media es de 3.7 °C mientras que la humedad relativa es de 69% por lo que la sensación térmica será de frío.

Mientras que hacia la tarde, entre las 13:00 y 16:00 horas la temperatura puede alcanzar los 23.6 °C y la humedad relativa bajar a 26%, de tal manera que la sensación térmica será confortable.



GRÁFICA DE MALESTAR POR TEMPERATURA Y HUMADEAD RELATIVA, SEGÚN THOM.

Elaboró: Juan Carlos Gómez Rojas con base en la Climatología Aplicada, de John F. Griffiths, Publicaciones Cultural S.A. de C.V., México, 1985.

## CUADRO DE SENSACIONES Y RIESGOS POR TEMPERATURA Y HUMEDAD RELATIVA.

Valores de temperatura y humedad:	Sensación:
-2 °C, con cualquier porcentaje de H.R.	FRÍO CONGELANTE CON PELIGRO DE HIPOTERMIA
4 °C sobre cero con cualquier porcentaje de H.R.	FRÍO
10 °C, con cualquier porcentaje de humedad	FRÍO MODERADO.
16 °C con cualquier porcentaje de humedad	LEVEMENTE FRÍO
22 °C, a una humedad relativa menor de 60 % .	CONFORT
22 °C, al pasar los 60% de H.R.	CALOR LIGERO E INCOMODIDAD
28 °C y una humedad relativa menor a 30%	CONFORT
28 °C entre el 30 y el 80% de H.R.	CALOR LIGERO E INCOMODIDAD
28 °C y entre 80 y 100% de H.R.	CALOR MODERADO CON POSIBLES DOLORES MUSCULARES Y AGOTAMIENTO FÍSICO.
33 °C, , entre los 0 y 15 % de H.R.(la temperatura ambiente iguala la temperatura del metabolismo humano).	CONFORT
33 °C, entre 15 y 30 % de H.R.	CALOR LIGERO, INCOMODIDAD.
33 °C , entre 30 y 60 de H.R.	CALOR MODERADO CON POSIBLES DOLORES MUSCULARES Y AGOTAMIENTO.
33 °C, entre 60 y 80 %	MUCHO CALOR, DOLORES MUSCULARES, BOCHORNO Y AGOTAMIENTO.
33 °C, entre 80 y 100 % de H.R.	CALOR EXTREMO, PELIGRO POR GOLPE DE CALOR
38 °C, con humedad hasta del 30 % .	CALOR MODERADO CON POSIBLES DOLORES MUSCULARES Y AGOTAMIENTO
38 °C, entre 30 y 55 de H.R.	MUCHO CALOR, DOLORES MUSCULARES, BOCHORNO Y AGOTAMIENTO.
38 °C, y más del 55 % de H.R.	CALOR EXTREMO, PELIGRO POR GOLPE DE CALOR
44 °C, entre 0 y 15 % de H.R.	CALOR MODERADO CON POSIBLES DOLORES MUSCULARES Y AGOTAMIENTO
44 °C, entre 15 y 40 % de H.R.	MUCHO CALOR, DOLORES MUSCULARES, BOCHORNO Y AGOTAMIENTO.
44 °C y más de 40 % de H.R.	CALOR EXTREMO, PELIGRO POR GOLPE DE CALOR
50 °C y cualquier porcentaje de humedad	CALOR EXTREMO, PELIGRO POR GOLPE DE CALOR

Los trastornos respiratorios son el principal problema de salud que se trata en los servicios de urgencia durante los meses de invierno, al punto que su prevalencia aumenta hasta en un ciento por ciento en relación a otras épocas del año.

¿La causa?: En los meses frío se presentan las condiciones ambientales que facilitan la propagación de virus como el respiratorio sincicial, la influenza y el adenovirus que, al complicarse, pueden causar infecciones respiratorias de origen bacteriano.

Estas condiciones son el encierro, la mayor cercanía física de las personas, la falta de ventilación de los ambientes y algunos sistemas de calefacción como la parafina o la leña. La forma en que el contagio se lleva a cabo es a través de las secreciones respiratorias como hablar, llorar, toser o estornudar.



Fuente:[https://www.google.com.mx/search?q=campa%C3%B1a+de+vacunacion+influenza+2016&biw=1600&bih=789&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjyteekzLrRAhVH92MKHY7BqIQ\\_AUIBigB#tbn=isch&q=estornudo&imgcr=K3iKbZcWQ-d05M%3A](https://www.google.com.mx/search?q=campa%C3%B1a+de+vacunacion+influenza+2016&biw=1600&bih=789&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjyteekzLrRAhVH92MKHY7BqIQ_AUIBigB#tbn=isch&q=estornudo&imgcr=K3iKbZcWQ-d05M%3A)

“Las manos son una de las vías de transmisión que más contagia. El adulto que estornuda, se tapa la boca o se suena, queda con sus manos contaminadas. Si con ellas alimenta o muda a un niño, lo va a contagiar. Lavarse las manos después de estornudar o sonarse, es fundamental”, señala el doctor Óscar Fielbaum, pediatra broncopulmonar de Clínica Las Condes.

Las infecciones respiratorias pueden manifestarse de diversas maneras: con cuadros respiratorios altos donde se ve afectada la nariz y la faringe causando obstrucción nasal y dolor de garganta, que en ocasiones pueden complicarse en otitis y/o sinusitis.

También puede darse con cuadros bajos, como la bronquiolitis aguda, que causa dificultad respiratoria y silbido en el pecho. Por su parte, los cuadros severos, como la neumonía,

compromete al pulmón y la capacidad respiratoria, provocando fiebre y gran compromiso del estado en general.

Los niños pequeños son el grupo de mayor riesgo, porque en poco tiempo pueden caer en insuficiencia respiratoria. Hay varias razones que lo explican. “En los menores de seis meses de vida, el sistema inmune aún no está maduro, por lo tanto están más expuestos a contraer infecciones bacterianas. Sus vías aéreas son muy pequeñas y tienen más glándulas secretoras por centímetro cuadrado; es decir, generan más secreción, lo que los hace susceptibles a desarrollar problemas obstructivos o neumonías”, agrega el doctor Fielbaum.



Fuente:[https://www.google.com.mx/search?q=campa%C3%B1a+de+vacunacion+influenza+2016&biw=1600&bih=789&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjyteekzLrRAhVH92MKHY7BqIQ\\_AUIBigB#tbm=isch&q=bebe+con+gripe&imgc=ljzhPRNCdMiliM%3A](https://www.google.com.mx/search?q=campa%C3%B1a+de+vacunacion+influenza+2016&biw=1600&bih=789&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjyteekzLrRAhVH92MKHY7BqIQ_AUIBigB#tbm=isch&q=bebe+con+gripe&imgc=ljzhPRNCdMiliM%3A)

Es importante que los niños estén al día con las inmunizaciones que están dentro del plan nacional de vacunas, las que previenen la tos convulsiva, difteria y sarampión. Además, deben vacunarse anualmente contra la influenza y cuando el pediatra lo indique, colocar la vacuna del neumococo.

Elaboró: **Lic. Rafael Salceda López**

Email: [rsharlock@hotmail.com](mailto:rsharlock@hotmail.com)

Fuente: <http://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Enfermedades-Respiratorias/Noticias/Te-puede-interesar/Enfermedades-respiratorias-en-invierno.aspx>