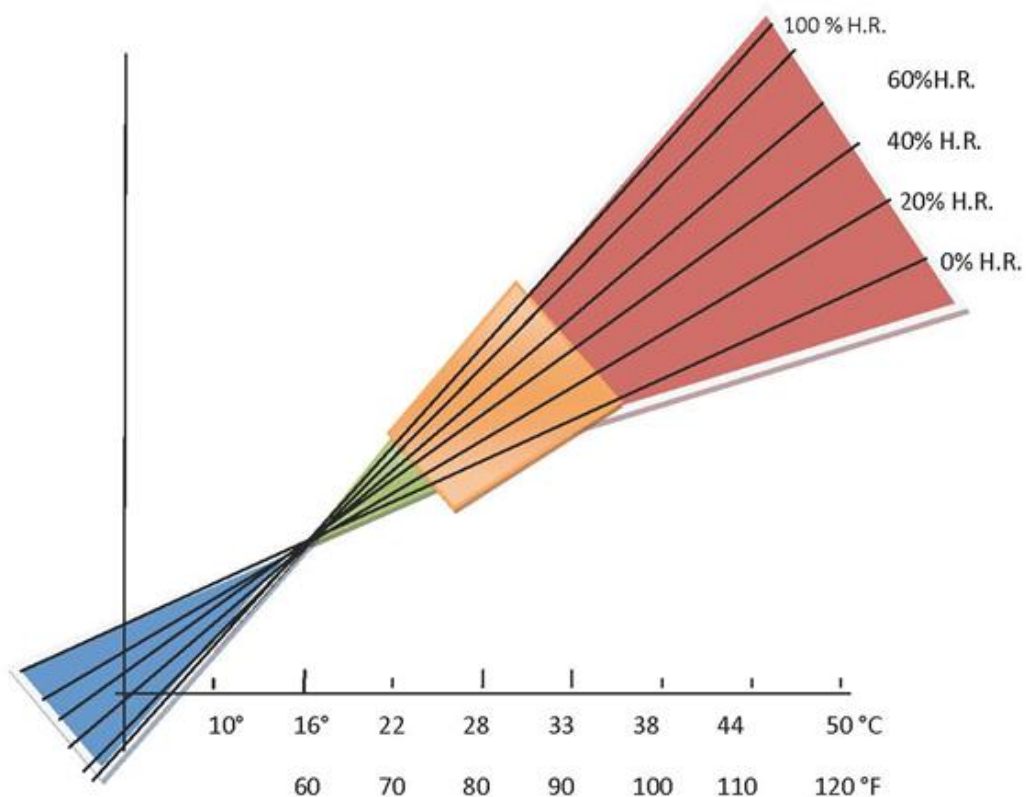


Boletín clima y enfermedad febrero 2017

En el Sur del Distrito Federal durante el mes de febrero la temperatura media es de 14.1 °C y la humedad relativa de 52% por lo que el índice de confort marca una sensación de levemente frío a frío moderado.

Hacia el amanecer la temperatura media es de 1.9 °C mientras que la humedad relativa es de 65% por lo que la sensación térmica será de frío.

Mientras que hacia la tarde, entre las 13 y 16 horas la temperatura puede alcanzar los 25.6 °C y la humedad relativa bajar a 28% de tal manera que la sensación térmica será confortable.



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

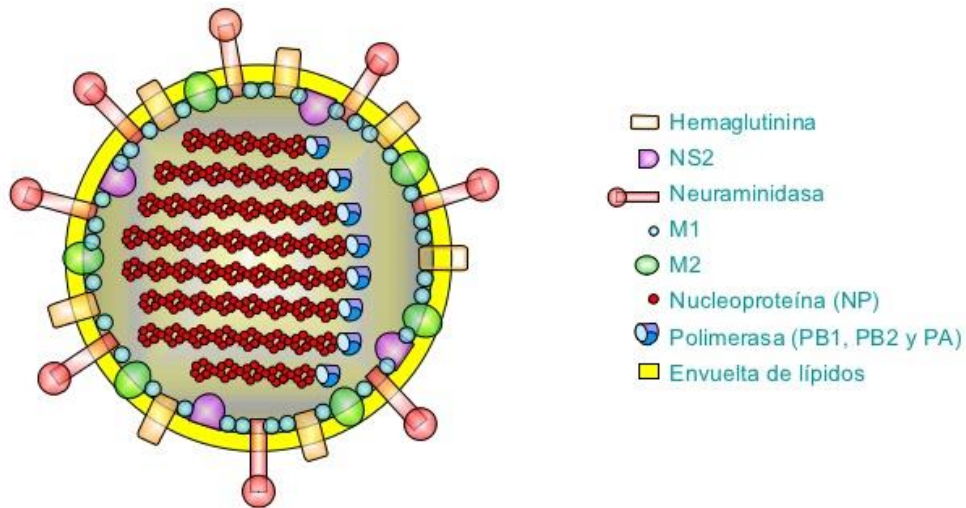
Elaboró: Juan Carlos Gómez Rojas con base en la Climatología Aplicada, de John F. Griffiths, Publicaciones Cultural S.A. de C.V., México, 1985.

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

Resfrío común: Sus síntomas duran entre 3 a 5 días y afectan principalmente a la nariz al ser una inflamación superficial de las fosas nasales provocando congestión o secreción nasal. Adicionalmente, se produce carraspera, tos, estornudos y dolor de garganta. Generalmente también pueden aparecer fiebres bajas y dolores de cabeza.

El virus de la gripe



El virus de la gripe tiene una forma aproximadamente esférica o ligeramente elongada con un diámetro de unas 100 millonésimas de milímetro; básicamente está compuesto por una envuelta lipídica y un reducido número de proteínas. Algunas de esas proteínas están asociadas a la membrana, como es el caso de la hemaglutinina -encargada de que el virus invada las células que infecta-; mientras que otras forman parte del "corazón" del virus. Este "corazón", conocido como nucleocápsida, está formado por ocho segmentos de RNA que constituyen el código genético del virus y que se encuentran asociados a 4 proteínas diferentes formando un complejo que se llama ribonucleoproteína (en abreviatura RNP)...

Para evitarlos, ideal es tomar resguardos a la hora de vestirse en caso de exponerse al frío y evitar los cambios de temperatura muy bruscos. Además, como los resfríos se contagian con facilidad, es recomendable evitar el contacto cercano con personas con tos y secreciones nasales.

En la misma línea, al toser hay que cubrirse con las mangas o puños y no con las manos, para evitar la propagación de gérmenes. Y si se tiene contacto con alguien resfriado, lavarse las manos. Además, no compartir efectos de uso personal, como toallas, pañuelos u otros objetos que puedan facilitar un eventual contagio.

Influenza: Esta gripe dura entre 5 a 10 días y, pese a que comparte muchos síntomas con el resfriado común, tiende a presentarlos de forma más intensa, con una congestión nasal y una fiebre más alta; tos seca que, con los días, puede ser acompañada de esputo; y dolores más fuertes, haciendo que el paciente se sienta cada vez peor. Adicionalmente, puede aparecer fatiga y dolor muscular.

Al igual que el resfrío, se contagia fácilmente entre personas, por lo que es recomendable extremar las precauciones e intensificar las medidas de higiene para evitar contagios.

Con todo, vacunarse contra la influenza es la medida de prevención más eficaz en aquellas personas con mayor riesgo de padecer la enfermedad, es decir, niños y adultos mayores. Se recomienda además mantener una alimentación completa y balanceada.

Faringitis: Es una inflamación de la faringe, causada principalmente por virus (80%), aunque también puede ser gatillada por bacterias. El principal síntoma es un dolor de garganta intenso acompañado de tos. Además, hay fiebre, dolores de cabeza, dolores musculares y articulares, ganglios linfáticos inflamados en el cuello.

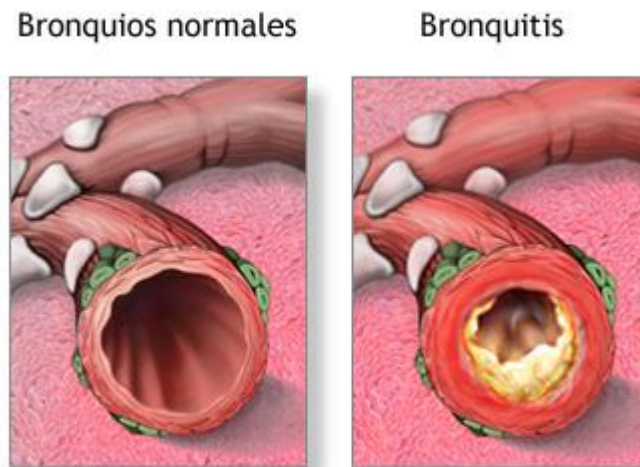


Al atacar particularmente la garganta, lo ideal es que proteger el cuello y pecho. El uso de pañuelos o bufandas debe ser una obligación en la época más fría, sobre todo, cuando se expone a cambios de temperatura bruscos.

Lo recomendable también es fortalecer las defensas con dosis altas de vitaminas, particularmente Vitamina C, ingiriendo frutas que la contengan, jugos naturales o

bien suplementos. La miel o sus derivados, como la jalea real puede ayudarnos a proteger y, sobre todo, a aliviar dolores de garganta en fase inicial y la irritación. En casos en que se presente fiebre alta, calosfríos y secreción purulenta faríngea es conveniente consultar a su médico, pues podría requerir antibióticos.

Bronquitis: Se trata de un cuadro viral que afecta al tejido que recubre a los bronquios, que conectan la tráquea con los pulmones, generando una inflamación que puede provocar dificultad para respirar y mucosidad.

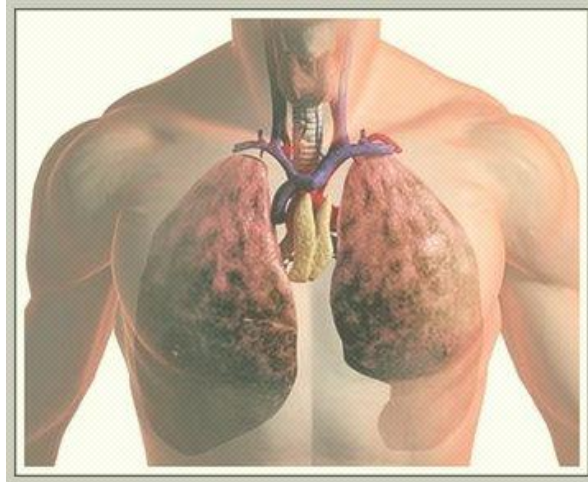


ADAM.

Inicialmente puede presentarse un cuadro catarral, con fiebre, tos seca y congestión, para posteriormente presentar tos acompañada de mucosidades espesas blanquecinas, amarillentas o verdosas. Usualmente, conlleva una sensación de presión en el pecho, que puede estar acompañada de ronquera y sonidos al respirar.

La causa más común de la bronquitis es fumar, por lo que lo recomendable evitar el cigarro o, si ya fuma, reducir progresivamente su consumo, ya que fácilmente puede derivar a una neumonía. Como es de fácil contagio aéreo, es aconsejable evitar entrar en contacto con los flujos respiratorios de una persona infectada.

Neumonía: La fiebre alta, dolor de espalda, tos con expectoración o secreción, malestar general con presencia de dolores musculares, son sus principales síntomas.



Es recomendable evitar todo aquello que pueda congestionar las mucosas, tratando de mantener en el hogar un ambiente libre de humedad y de otros factores que puedan alterar el aire.

Adicionalmente, se recomienda extremar las mismas medidas de higiene que, al igual que el resto de las enfermedades respiratorias, requiere evitar el contacto directo con personas contagiadas y lavar las manos cada vez que entre con elementos de uso público o que hayan sido utilizados por personas infectadas.

Fuente: Emol.com - <http://www.emol.com/noticias/nacional/2012/06/29/548169/las-cinco-enfermedades-mas-frecuentes-en-la-epoca-invernal.html>

ELABORÓ: Lic. Rafael Salceda López. Correo electrónico: rsharlock@hotmail.com