



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BOLETIN DE PRENSA 007/2026

Villahermosa, Tabasco, a 30 de Enero de 2026

Exhorta Salud a evitar cambios bruscos de temperatura para prevenir enfermedades respiratorias

- En esta temporada invernal, la población está más expuesta a contraer virus respiratorios.
- Los grupos más vulnerables son los niños menores de 5 años, personas embarazadas y adultos mayores, especialmente aquellos con alguna enfermedad crónica, como la diabetes.
- Para prevenir las enfermedades respiratorias es importante vacunarse contra la Influenza Estacional, Covid-19 y Neumococo; consumir abundantes líquidos, además de frutas y verduras ricos en vitamina C.

Ante los cambios de temperatura que se han venido registrando en el Estado, la Secretaría de Salud exhortó a la población tabasqueña a redoblar las medidas preventivas a fin de evitar contraer virus respiratorios que van desde una simple gripe hasta enfermedades que pueden complicarse como la influenza, el Covid-19, el virus sincicial respiratorio o las neumonías, durante la presente temporada invernal.

La dependencia estatal indicó que los grupos más vulnerables son los niños menores de 5 años, personas embarazadas, adultos mayores, así como personas que viven con alguna enfermedad crónica, como la obesidad, hipertensión, diabetes, VIH, Cáncer, Cardiopatías, entre otros.

Para prevenir las enfermedades respiratorias es importante que se tomen en cuenta las siguientes medidas preventivas que sin duda alguna contribuyen a fortalecer el sistema inmune: aplicarse la vacuna contra la influenza estacional, Covid-19 y Neumococo, dependiendo del grupo de edad; evitar los cambios bruscos de temperatura y las corrientes de aire; abrigarse adecuadamente, beber abundantes líquidos, comer saludablemente, sobre todo frutas y verduras ricas en vitamina C.

En caso de presentar síntomas como fiebre, dolor de cabeza y cuerpo, escalofríos, tos seca, estornudos, dolor de garganta, cansancio y malestar en general; es importante acudir a su Centro de Salud o Unidad Médica más cercana para recibir la valoración y tratamiento



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BOLETIN DE PRENSA 007/2026

médico adecuado. Además de que se debe evitar la automedicación porque esto podría empeorar su salud.

---oo0oo---

