Publicado en Ciudad de México el 30/10/2020

# [Médicos mexicanos destacan la importancia de la hidratación en el tratamiento de influenza](http://www.notasdeprensa.es)

## La buena hidratación se ha convertido en un factor clave en el tratamiento y recuperación de las personas con influenza estacional. Ayuda a estabilizar la respuesta metabólica, evita que decaiga el estado general y previene que las secreciones se vuelvan densas y den lugar a otras complicaciones e infecciones, como la neumonía por ejemplo

 Ante la temporada de influenza estacional 2020-2021, especialistas en Medicina Preventiva y Medicina Interna destacaron la importancia de la hidratación en la recuperación de los pacientes, al tiempo que enfatizaron la importancia del autocuidado como una medida para evitar complicaciones. “No hay un medicamento específico para la influenza. El tratamiento es para aliviar síntomas y complicaciones. Por ello, la hidratación es fundamental, porque ayuda a estabilizar la respuesta metabólica, evita que decaiga el estado general y previene que las secreciones se vuelvan densas y den lugar a otras complicaciones e infecciones, como la neumonía por ejemplo”, dijo el Dr. Miguel Ángel Gómez Sámano, especialista en Medicina Interna y Endocrinología Para asegurar una adecuada hidratación y una recuperación más rápida, el médico aconsejó la ingesta de líquidos claros, tales como agua, caldos y jugos; también recomendó beber suero rehidratante con glucosa y electrolitos avalado por Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS). “Hay momentos en que el agua no basta y debemos recurrir a soluciones rehidratantes de grado médico con electrolitos y glucosa. ¿Por qué con glucosa? Porque facilita el transporte de sodio y agua al interior de las células, lo cual es clave en el proceso de rehidratación celular. En casos de influenza esto puede hacer la diferencia entre un paciente bien hidratado y uno con riesgo de más complicaciones a causa de la deshidratación”, añadió. En este sentido, las señales de alarma son irritabilidad o confusión, mareos o aturdimiento, latidos cardíacos rápidos, respiración agitada, ojos hundidos, mucosas secas y cambios en el patrón de orina (poca y de color oscuro, por ejemplo). Por su parte, el Dr. Miguel Ángel García Salcido, especialista en Medicina Preventiva y Control de Infecciones del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) hizo un llamado a la población para que evite lugares concurridos y mantenga las medidas sanitarias que hemos aprendido a razón de la pandemia por la COVID-19. “La influenza es muy contagiosa. Se transmite mediante gotículas que las personas infectadas dispersan en el aire al toser o estornudar, ocasionando fiebre mayor a 38 grados centígrados, dolores musculares, articulares, de cabeza y garganta; malestar general, escurrimiento nasal y tos seca e intensa. Afecta nariz, garganta, bronquios y pulmones”, detalló. Recordó que hay tres tipos de virus de la influenza: A, B y C. Los de tipo A y B provocan epidemias; en tanto que el C genera infecciones respiratorias leves. Agregó que las personas con mayor riesgo de enfermedad grave o complicaciones son los adultos mayores, las mujeres embarazadas y las personas con padecimientos crónicos o con inmunodepresión. Señaló que la vacunación anual es la mejor forma de prevenir la influenza, no sin antes mencionar la importancia de tener un estilo de vida saludable para alejar la posibilidad de esta y otras enfermedades. Información para prensaÉrika Uribe " Citrus Comunicación " euribe@citruscomunicacion.com.mx " 5514517906Fernanda Romero " Citrus Comunicación " fromero@citruscomunicacion.com.mx " 5530057252

**Datos de contacto:**

ERIKA URIBE OLIVARES

Citrus Comunicación

5514157906

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/medicos-mexicanos-destacan-la-importancia-de](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Medicina Nutrición Medicina alternativa Ciudad de México



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)