

## E

### Editorial

# Enfermedades de invierno

**El 36% de las consultas locales se relacionó con males respiratorios. El 100% de las camas críticas de adultos están ocupadas a nivel regional.**

**E**ste año ha sido complejo desde el punto de vista de las enfermedades respiratorias, con una fuerte circulación viral que ha implicado un alza en las atenciones y el uso de camas críticas en los principales centro asistenciales de la Región. Si a ello se agrega que el invierno, época donde aumentan las enfermedades respiratorias, aún no comienza, es necesario que la población extreme los cuidados, a fin de evitar nuevos contagios, ante lo cual la prevención es la principal de las recomendaciones, especialmente cuando las bajas temperaturas complican aún más la salud de las personas. Esto porque, a pesar de lo que se puede creer, la mayor frecuencia de enfermedades respiratorias durante los días de temperaturas más bajas no está relacionado directamente con el frío, sino con los mecanismos

de defensa de la nariz y la boca que se encuentran más vulnerables. Esto es lo que hace que los virus circulantes tengan la oportunidad de colonizar en el cuerpo fácilmente.

**Además de vacunarse, hay que cubrirse la nariz al toser o estornudar y de lavarse las manos constantemente.**

Por ello, para evitar la transmisión de las enfermedades respiratorias, existe una serie de recomendaciones que la comunidad ya tiene muy internalizada, toda vez que durante la pandemia del covid-19 fueron ampliamente difundidas. Lo importante hoy es volver a ponerlas en práctica.

Estas son, en primer lugar, la inmunización contra la influenza y el covid-19; cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar, usar mascarilla si hay síntomas de enfermedad respiratoria o bien si es que se va a interactuar en lugares cerrados con alta aglomeración de personas, ventilar espacios cerrados, lavarse las manos con frecuencia, limpiar y desinfectar superficies regularmente y evitar exposición a contaminación dentro del domicilio.

Medidas de este tipo permitirán evitar más contagios y con ello frenar la diseminación de los virus.