La Estrella

Fecha: 02/07/2025 Audiencia: 46.615 Sección: OPINION
Vpe: $224.681 Tirada: 11.200 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $1.591.520 Difusión: 11.200
Vpe portada: $1.591.520 Ocupación: 14,12%

COLUMNA

Javiera Cataldo Castro
Académica Facultad de Enfermería,
Universidad Andrés Bello

Oscilaciones térmicas

Durante los últimos días, diversas zonas del país han registrado marcadas oscilaciones térmicas, con diferencias de más de 15?°C entre la mañana y la tarde. Este fenómeno, común en invierno, puede tener serias consecuencias para la salud, especialmente en personas vulnerables.

Las variaciones bruscas de temperatura alteran la capacidad de adaptación del cuerpo y pueden provocar desde infecciones respiratorias hasta descompensaciones de enfermedades crónicas. Los más afectados son personas mayores, niños, personas con enfermedades como Epoc, asma, hipertensión o diabetes, y quienes viven en situación de calle.

Como profesionales de la salud, es clave reforzar el rol educativo y preventivo. Cuidarnos no es solo abrigarse bien: también implica estar atentos, actuar con responsabilidad y proteger a quienes más lo necesitan.

Recomendamos vestirse por capas, ventilar los espacios cerrados, consultar precozmente ante síntomas respiratorios, consumir alimentos nutritivos y calientes, mantenerse hidratados, evitar aglomeraciones y fortalecer redes de apoyo comunitarias.

Estemos alertas a signos como tos persistente, fiebre o dificultad respiratoria. En personas mayores, estos síntomas pueden confundirse con deterioro funcional, y en niños, evolucionar rápidamente.

Cada acción preventiva puede evitar una enfermedad o una hospitalización. En salud, la prevención sigue siendo el mejor tratamiento.