



Hoy y mañana pronostican temperaturas mínimas bajo cero en la Región Metropolitana, así como en otras regiones del país.

Los mecanismos de defensa corporal, por ejemplo, se afectan con las bajas temperaturas: El frío favorece condiciones para el contagio de virus

Factores biológicos y conductuales, como mayor hacinamiento, incrementan la exposición a patógenos. Ventilar los espacios, hacer un adecuado lavado de manos y usar mascarilla si se está enfermo es fundamental, recomiendan los expertos.

M. HERNÁNDEZ y J. MARCANO

Este fin de semana se esperan temperaturas mínimas bajo cero. Con el frío, las personas relajan las medidas de autocuidado y se arriesgan a contagiarse de virus respiratorios. Así lo confirman los especialistas.

Claudia Cortés, infectóloga de Clínica Santa María, explica que “el frío *per se* no aumenta la circulación de los virus, pero sí genera algunos cambios conductuales y biológicos” y detalla, por ejem-

plo, que los mecanismos de defensa más básicos, “como son los pelillos que tenemos en la nariz, la mucosa nasal y de la garganta, se afectan con los climas fríos y son un poco menos eficientes para mantener a raya los virus”.

Por lo tanto, continúa Cortés, “la circulación viral en lugares cerrados aumenta y, (por el frío) tendemos a estar encerrados todos, lo que aumenta los contagios intradomiciliarios o dentro de lugares cerrados”.

Ignacio Silva, infectólogo de

la U. de Santiago, coincide en que “es esperable que después de días de lluvia y de frío o baja temperatura, se genere un aumento en la circulación de virus respiratorios”. Y detalla que “las personas tienden a disminuir la ventilación de los espacios cerrados y a mayor cercanía de las personas, mayor probabilidad de contagio”.

Eso sí, Silva aclara que “no es que exista un virus que circule más que otro en esta situación particular”. Y precisa que los vi-

rus con mayor circulación actualmente son el sincial, el rinovirus, el metapneumovirus, influenza y parainfluenza.

Claudia Cortés indica que las personas más vulnerables durante estos días son los niños y los adultos mayores, además de los pacientes inmunosuprimidos. ¿Qué hacer para evitarlo? La especialista enumera que se deben ventilar las casas y oficinas durante 10 a 15 minutos, “aunque sea muy frío, para que el aire se recambie”; además, hacer un

adecuado lavado de manos, “que es lejos lo más importante para prevenir las infecciones respiratorias virales”; y, por último, quien presente síntomas debe utilizar mascarilla en el transporte público, oficina, casa y espacio compartido.

En tanto, Silva sugiere ventilar varias veces al día, pero durante períodos cortos y evitar las reuniones sociales que generan alto grado de aglomeración, “sobre todo para las personas que tienen mayor riesgo de enfermar o de enfermar gravemente”. Y concluye: “Son las medidas que reforzamos normalmente durante el invierno y que en estos días de mayor frío y con lluvia hay que ser más enfáticos”.