



Vacunarse y cuidarse: Un acto de responsabilidad colectiva

El Instituto de Salud Pública (ISP) reportó que la positividad de virus respiratorios alcanzó un 45,7%, con predominio de rinovirus y SARS-CoV-2. Mientras el Ministerio de Salud proyecta el peak de circulación viral para fines de abril, la campaña de vacunación 2026 avanza con una cobertura de apenas 16,24% para influenza en grupos objetivo.

La vacuna no es un acto individual: requiere al menos dos semanas para generar defensas. Postergarla es

llegar tarde a la batalla. Así lo demuestran los resultados de la inmunización contra Virus Respiratorio Sincial (VRS), que logró cero muertes en lactantes gracias a una estrategia oportuna.

Pero la protección no termina en el vacunatorio. En el transporte público—espacio de alta aglomeración y ventilación deficiente— las mascarillas siguen siendo la herramienta más efectiva para romper cadenas de transmisión. Como lo advierten los ministerios de Salud y

Transportes, cuidarse es también cuidar al resto.

El otoño no espera. Vacunarse hoy y retomar las medidas de autocuidado no es volver al pasado: es prevenir el colapso sanitario y proteger a quienes más lo necesitan.

Ricardo Henríquez Flores
Director Escuela de Kinesiología
Universidad San Sebastián (USS)