LITORALPRESS

Fecha: 02-09-2024
Medio: La Prensa de Curicó
Supl. : La Prensa de Curicó
Tipo: Noticia general
Título: No solo pasar agosto

Pág. : 9
Cm2: 136,2
VPE: $ 176.089

Tiraje: 4.200
Lectoría: 12.600
Favorabilidad: No Definida

No solo pasar agosto

DOCTORA CAROLINA HERRERA
Médico broncopulmonar, expresidenta de la sociedad Chilena de Enfermedades Respiratorias

Señor director:
En nuestro país se utiliza el popular dicho "pasar agosto" cuando una persona le "gana" al invierno. Podemos decir que los primeros días de septiembre, en alguna medida, son de celebración para muchos. Sin embargo, combatir los virus respiratorios, enfermedades y el cuidado de la salud debe ser durante todo el año.

Cada día estamos expuestos a un gran número de posibles patógenos que se encuentran a nuestro alrededor en forma de bacterias, virus, hongos y otros microorganismos. Nuestro sistema inmunitario es una compleja red de células, tejidos y órganos que protegen al cuerpo de los posibles microorganismos nocivos que pueden causar infecciones. Por eso la prevención es clave y contar con un sistema inmune robusto ayuda a evitar enfermedades. ¿Cómo lograr esto? Hay diversas alternativas complementarias a las vacunas. Ingerir a diario vitaminas C, D y Zinc es una solución a la mano.

Sin embargo, lo preocupante es que la última Encuesta Nacional de Salud arrojó que el 84% de la población en nuestro país presenta déficit de vitamina D. Incluso, en 2019, el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile (INTA), analizó los niveles de vitamina D en niños de Santiago, Concepción y Antofagasta: el resultado fue que más del 78% de los menores de entre 4 y 14 años tenían alguna deficiencia.

Adicionalmente, según el Instituto de Salud Pública, el verano 2024 en Chile fue el de mayor circulación viral desde hace 13 años. Las enfermedades que predominaron fueron el Covid-19, Rinovirus, Adenovirus, Influenza A y Parainfluenza. Para esto la vitamina C y el Zinc reducen la duración y los síntomas de enfermedades respiratorias y regulan el sistema inmune. A lo que se suma que el Zinc posee propiedades antiinflamatorias y contra el estrés oxidativo.

Consumir suplementos vitamínicos durante todo el año no previene el contagio de virus, pero sí ayuda a disminuir la duración e intensidad de los cuadros, ya sean graves, crónicos o recurrentes. Pasar agosto depende en gran parte del autocuidado. Pasemos también septiembre, octubre y los meses siguientes.