

E

Editorial

Autocuidado en invierno

Muchas veces se subestima un simple resfrío, continuando con la rutina habitual pese a presentar síntomas. Los efectos de largo plazo son peligrosos.

Con la llegada de las bajas temperaturas aumentan los casos de virus respiratorios, afectando especialmente a niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas. Influenza, resfríos, virus sincial y covid-19 vuelven a poner a prueba no solo al sistema de salud, sino también la responsabilidad individual y colectiva.

Muchas veces se subestima un simple resfrío, continuando con la rutina habitual pese a presentar síntomas. Sin embargo, acudir enfermo al trabajo, al colegio o al transporte público favorece la propagación de enfermedades que pueden tener consecuencias graves en otras personas. El autocuidado no es solo una decisión personal; también es un acto de respeto hacia la comunidad.

Las medidas preventivas siguen siendo simples pero efectivas: lavado frecuente de manos, uso de mascarilla en caso de síntomas, ventilación de espacios cerrados y vacunación oportuna. A ello se suma la importancia de mantener hábitos saludables, como una buena alimentación y descanso adecuado,

La experiencia de los últimos años demostró que pequeñas acciones pueden reducir considerablemente los contagios.

que fortalecen el sistema inmunológico.

Las autoridades sanitarias cumplen un rol fundamental impulsando campañas de vacunación y prevención, pero el éxito depende también de la colaboración ciudadana. La experiencia de los últimos años demostró que pequeñas acciones pueden reducir considerablemente los contagios y evitar la saturación de hospitales y consultorios.

Cuidarse durante la temporada de virus respiratorios no debe verse como una exageración ni una obligación incómoda. Es una muestra de conciencia social y empatía, especialmente hacia quienes son más vulnerables. La prevención sigue siendo la mejor herramienta para enfrentar el invierno con responsabilidad y solidaridad.