

CARTAS AL DIRECTOR

Plantar un árbol

Señor director:

En Chile, como en el resto del mundo, experimentamos una velocidad de cambio vertiginosa y una constante reconfiguración de escenarios. Plantar un árbol es una declaración de visión de futuro, de confianza, una apuesta a largo plazo por la mejora del ecosistema y la regeneración. Este acto nos recuerda la importancia de sembrar con constancia y propósito, reconociendo que los frutos y logros se cosechan cuando se trabaja con perseverancia, paso a paso. Podemos extender esta mirada a la educación, a la ciudad, entendiendo que el crecimiento y el bienestar dependen de la profundidad y el cuidado que pongamos en lo que plantamos hoy.

ÁNGELA IBÁÑEZ
MARCIAL HUNEEUS
Fundación Patio Vivo

Es importante también reforzar medidas de higiene como el lavado de manos, que debe durar al menos 20 segundos con abundante agua y jabón, cubrir nariz y boca al toser, ocupar pañuelos desechables y eliminarlos de forma inmediata luego de su uso, y desinfectar las superficies del hogar.

Se recomienda evitar acudir con lactantes menores a centros comerciales y supermercados. Si se asiste a un lugar cerrado y concurrido, idealmente usar mascarilla, procurando cubrir por completo la nariz y boca, ya que de lo contrario, su utilidad no es efectiva como equipo de protección.

Asimismo, no hay que tocarse el rostro con las manos, especialmente si nos encontramos fuera del hogar. Después del contacto con objetos, manillas o botones de ascensor, hay que realizar un lavado de manos con alcohol gel con énfasis en las palmas, dedos, zonas interdigitales y muñecas.

ALEJANDRO LARA
Académico Departamento de Simulación Clínica
Universidad de Las Américas, Sede Concepción

Ola de Frío

Señor director:

En estos días, gran parte del país enfrenta una ola de frío, marcada por temperaturas extremadamente bajas y una menor exposición a los rayos ultravioleta, escenario que favorece la circulación de virus respiratorios estacionales, entre ellos la Influenza.

Si bien todos somos susceptibles de enfermarnos, es necesario tener mayor precaución con niños y adultos mayores; las personas que tienen comprometido su sistema inmune y los grupos vulnerables que padecen asma y enfermedades pulmonares crónicas.

Está comprobado que los mecanismos de transmisión de los virus pueden ser por contacto directo con la persona enferma y a través de superficies como plásticos, metal y equipos domésticos que contienen saliva o gotas infectadas que se producen cuando los individuos tosen o estornudan. Es bueno recordar también que el virus puede sobrevivir varias horas en estas superficies.

Existen múltiples medidas de prevención, la más efectiva es tener las vacunas al día en caso de la Influenza y Covid-19. La experiencia del año 2024 demuestra la importancia de la inoculación, ya que tras la incorporación de la vacuna contra el virus respiratorio sincicial no se registraron muertes en lactantes menores de un año y las hospitalizaciones se redujeron en un 81,6%.

Estimados lectores, pueden enviarnos sus cartas al director a los siguientes correos:
director@diariolaprensa.cl
editorlaprensa@gmail.com

Las cartas enviadas a esta sección deben ser cortas, no exceder de un máximo de 350 palabras y consignar la individualización completa del remitente, incluyendo su número telefónico. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las cartas, sustrayéndose a cualquier debate con sus corresponsales. No se devuelven las cartas que no son publicadas.