

Fecha: 19-04-2025
 Medio: El Sur
 Supl.: El Sur
 Tipo: Noticia general
 Título: Los lugares correctamente calefaccionados ayudan a gozar de una mejor salud

Pág.: 9
 Cm2: 523,9
 VPE: \$ 1.259.998

Tiraje: 10.000
 Lectoría: 30.000
 Favorabilidad: ☐ No Definida

INVIERNO SIN FRÍO

Como medida preventiva

Los lugares correctamente calefaccionados ayudan a gozar de una mejor salud

La Dra. Javiera Páez, médico cirujano y director médico del Centro de Salud de la USS, detalló la forma en cómo ambientes fríos pueden causar padecimientos, en especial a niños, ancianos y enfermos crónicos.

Muchas veces pensamos en la calefacción como una forma de estar agradados en nuestros hogares o lugares de trabajo, pero las condiciones de temperatura reinantes en un lugar son más importantes de lo que parecen.

La Dra. Javiera Páez, médico cirujano y director médico del Centro de Salud de la Universidad San Sebastián (USS), señaló, "un ambiente

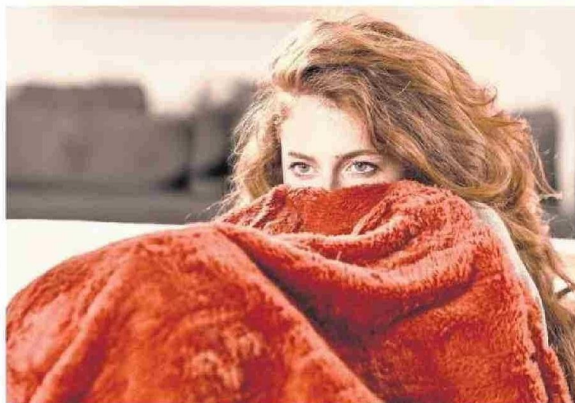
bien calefaccionado no es solo una cuestión de comodidad, sino una necesidad para proteger nuestra salud y la de nuestras familias. En Concepción, durante épocas frías, las temperaturas máximas promedio diarias son alrededor de 13 grados y las mínimas de 6 grados. Estas condiciones climáticas, sumadas a la humedad y las lluvias frecuentes, hacen que muchas familias enfrenten dificultades para mantener sus hogares adecuadamente calefaccionados", comentó.

Cuando la temperatura ambiental descende, indicó, el cuerpo debe trabajar más haciendo un esfuerzo extra, para conservar el calor, lo que puede generar un estrés fisiológico considerable, debilitando nuestras defensas, sobre todo en personas mayores, niños pequeños y enfermos crónicos, haciéndolos más propensos a

enfermar. "Muchas veces no lo pensamos, pero un buen abrigo no es suficiente si pasamos horas en un hogar sin temperatura adecuada", sostuvo la profesional.

Explicó que una calefacción adecuada no solo permite mantener la temperatura corporal estable, "sino también previene resfriados, enfermedades respiratorias, dolores musculares, articulares, reduce el riesgo de complicaciones cardiovasculares y mejora la calidad del sueño y el bienestar general. Es, en resumen, una medida preventiva clave para la salud pública", sentenció.

De manera más específica, los ambientes extremos, ya sean



Espacios sin calefacción pueden causar resfriados, faringitis, bronquitis e incluso neumonías.

muy calefaccionados o muy fríos, pueden causar problemas en la salud, señaló la Dra. Páez. Por ejemplo, en ambientes fríos y mal calefaccionados, las personas están más propensas a padecer infecciones respirato-

rias como resfriados, faringitis, bronquitis e incluso neumonías. "También se observa un aumento de la presión arterial, dolores articulares, rigidez muscular y, en casos graves, hipotermia. Además, las bajas temperaturas

pueden agravar enfermedades cardiovasculares", argumentó.

De igual manera, se debe tener cuidado con el exceso de calefacción, ambientes muy calurosos, cerrados y sin ventilación adecuada. Lo anterior puede provocar sequedad en las mucosas nasales y oculares, picazón en los ojos, irritación de garganta, dolor de cabeza, deshidratación leve y un aumento en la concentración de contaminantes o polvo en el aire, lo que agrava patologías como el asma o la rinitis alérgica, detalló la médica cirujana.

Lo ideal para una persona es estar en ambientes con temperaturas entre los 20 y 22 grados de día y entre los 18 y 20 grados de noche. "Además, debemos recordar que siempre es importante ventilar los espacios por al menos 10 a 15 minutos al día, incluso en invierno. Eso ayuda a renovar el aire y a mantener un ambiente saludable dentro del hogar", concluyó la profesional.



Dra. Javiera Páez, médico cirujano y director médico del Centro de Salud de la USS.