

Oscilaciones térmicas

Durante los últimos días, diversas zonas del país han registrado marcadas oscilaciones térmicas, con diferencias de más de 15 °C entre la mañana y la tarde. Este fenómeno, común en invierno, puede tener serias consecuencias para la salud, especialmente en personas vulnerables.

Las variaciones bruscas de temperatura alteran la capacidad de adaptación del cuerpo y pueden provocar desde infecciones respiratorias hasta descompensaciones de enfermedades crónicas. Los más afectados son personas mayores, niños, personas con enfermedades como EPOC, asma, hipertensión o diabetes, y quienes viven en situación de calle.

Como profesionales de la salud, es clave reforzar el rol educativo y preventivo. Cuidarnos no es solo abrigarse bien; también implica estar atentos, actuar con responsabilidad y proteger a quienes más lo necesitan.

Recomendamos vestirse por capas, ventilar los espacios cerrados, consultar precozmente ante síntomas respiratorios, consumir alimentos nutritivos y calientes, mantenerse hidratados, evitar aglomeraciones y fortalecer redes de apoyo comunitarias.

Estemos alertas a signos como tos persistente, fiebre o dificultad respiratoria. En personas mayores, estos síntomas pueden confundirse con deterioro funcional, y en ni-

ños, evolucionar rápidamente. Cada acción preventiva puede evitar una enfermedad o una hospitalización. En salud, la prevención sigue siendo el mejor tratamiento.

Javiera Cataldo Castro,
académica Facultad de Enfermería
U. Andrés Bello