

## Cuidemos de nuestra salud en invierno



Nicole Torres

gerenta general Clínica Imet

**S**e acerca la temporada invernal y el llamado desde el sector salud es al autocuidado, tomando relevancia el concientizar a la comunidad con respecto a la toma de medidas que permitan, en último término, prevenir enfermedades que son propias de esta época del año; sin embargo, en este llamado a la prevención, todos los actores debemos contribuir para reforzar la Red Asistencial y aquí juega un rol importante el sector privado en la colaboración de la descongestión del sector público.

El ideal en este periodo es enfrentar de forma concatenada y organizada la demanda de pacientes que llegasen a presentar enfermedades, sin descuidar, por cierto, la oportunidad y la calidad de las atenciones, pese a que muy probablemente exista un aumento de enfermedades respiratorias en la población regional durante esta época del año.

En conjunto, será posible incentivar a las personas a prevenir las enfermedades respiratorias mediante acciones como el autocuidado, el uso correcto de la red asistencial, así como también a través de la adquisición de ciertos hábitos. En este contexto, la Vacunación contra la influenza es una de las medidas más efectivas para prevenir enfermedades respiratorias graves durante el invierno. Se recomienda especialmente para grupos de riesgo, como adultos mayores, niños pequeños, mujeres embarazadas

y personas con enfermedades crónicas. Asimismo, el Lavado de manos frecuente con agua y jabón es una forma simple, pero efectiva de prevenir la propagación de virus respiratorios, como el resfriado común y la gripe. Se debe hacer especialmente después de estar en lugares públicos, antes de comer y después de sonarse la nariz.

Otras medidas como Evitar el contacto cercano con personas enfermas, cobra especial relevancia. En este sentido, si alguien en su entorno está enfermo con síntomas respiratorios, es importante evitar el contacto cercano con esa persona para reducir el riesgo de contagio. Esto incluye evitar abrazos, besos y apretones de manos, así como mantener una distancia segura en espacios compartidos. A esto se suma el Mantener una buena higiene respiratoria, puesto que, al toser o estornudar, es importante cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con el codo flexionado, en lugar de las manos. Esto ayuda a prevenir la propagación de gotas respiratorias que pueden contener virus.

Una Ventilación adecuada resulta crucial, ya que pese a que el clima puede ser frío, es importante mantener una buena ventilación en espacios cerrados para reducir la concentración de virus en el aire. Abrir ventanas y puertas durante unos minutos cada día puede ayudar a renovar el aire y reducir el riesgo de contagio, así como Mantenerse abrigado y seco puede resultar verdaderamente necesario en esta prevención, considerando que el frío y la humedad pueden debilitar el sistema inmunológico, haciéndonos más susceptibles a las enfermedades respiratorias. Por consiguiente, es importante abrigarse adecuadamente y mantenerse seco cuando se esté al aire libre, especialmente en días de lluvia o nieve.