

Fecha: 14-07-2025  
Medio: El Mercurio  
Supl.: El Mercurio - Cuerpo C  
Tipo: Noticia general  
Título: Santiaguinos salieron a practicar deportes, pese a fin de semana marcado por episodios de contaminación

Pág.: 4  
Cm2: 412,1

Tiraje: 126.654  
Lectoría: 320.543  
Favorabilidad: ☐ No Definida

Sábado y domingo se decretó preemergencia por mala calidad del aire en la capital:

# Santiaguinos salieron a practicar deportes, pese a fin de semana marcado por episodios de contaminación

Vuelta a clases tras las vacaciones de invierno y escasa ventilación amenazan con "repunte" de virus respiratorios.

D. GOTSCHLICH

Más de 14 kilómetros trotó ayer Antonia, de 30 años, entre Las Condes y Providencia, haciendo caso omiso a las recomendaciones de evitar o moderar la realización de ejercicio —sobre todo al aire libre—, a causa de la mala calidad del aire en la capital.

"Estaba repleto de gente", dijo respecto al panorama de quienes aprovechan los cierres de calles y avenidas que cada domingo realiza la fundación CicloRecreoVía para fomentar el deporte en la ciudad, con más de 20 kilómetros destinados principalmente a ciclistas y runners.

Sin perjuicio de los beneficios de la actividad física para la salud, lo que preocupa a especialistas es que tanto el sábado como el domingo se decretó preemergencia ambiental a causa de la contaminación, que ayer se reflejó en una oscura capa de es-

mog que se pudo ver desde distintos puntos de Santiago, marcando el tercer y cuarto episodio de este tipo en la capital en lo que va del año.

Todo esto, en medio de un posible aumento de los virus respiratorios en las próximas semanas, impulsado por las bajas temperaturas y el retorno a clases de los escolares tras las vacaciones de invierno.

Según el director del Programa de Medicina Intensiva del Adulto de la UNAB, Sebastián Ugarte, "se ha registrado un aumento de virus respiratorios incluso durante el período de vacaciones de invierno, y al cesar estas vacaciones va a haber una potenciación del efecto de contagio. La temporada de virus respiratorios va a cobrar más fuerzas en las próximas sema-

nas".

En ese sentido, advierte que "con la actividad aeróbica, la frecuencia respiratoria incrementa hasta en tres veces, y el volumen respirado por minuto aumenta en varios litros. Esto significa que son litros de aire contaminado que aumentan el riesgo de contagio".

Similar advertencia hace el profesor del Departamento de Medicina Familiar de la U. Católica Diego García-Huidobro, quien plantea que "durante los próximos días se espera que las temperaturas bajen, lo que, sumado a la alta contaminación ambiental, haga que aumenten las infecciones respiratorias agudas".

El también médico de la Red de Salud UC Christus detalla que "la contaminación ambien-

**CAPACIDAD**  
Hay un 80% de ocupación en camas hospitalarias. Según las autoridades, sigue dentro de lo esperado en esta fecha.



**PREVENCIÓN.**— Se recomienda evitar o moderar la realización de ejercicios durante episodios de contaminación, además de ventilar espacios cerrados y usar mascarillas en el transporte público.

tal hace que en las vías respiratorias se produzca mayor secreción (...). Se produce tos, que puede ser seca o con expectoración, y todo eso predispone a que haya un aumento de infecciones virales y bacterianas".

Añade, además, que con el frío las personas se quedan en ambientes cerrados con poca venti-

lación, lo que facilita el contagio de virus.

En este escenario, el fin de semana el seremi de Salud RM, Gonzalo Soto, reforzó el llamado a vacunarse contra la influenza y VRS (sincial) y covid-19, que ya están disponibles para todos los grupos etarios.

"Tenemos todo el invierno

por delante y es fundamental que podamos prepararnos, sobre todo porque retornaron los niños y adolescentes al colegio, y es natural que después de las vacaciones pueda haber un repunte de las enfermedades respiratorias", advirtió desde uno de los 80 puntos de vacunación gratuitos en Santiago.