LITORALPRESS

Fecha: 31-05-2026
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: PEAK DE ENFERMEDADES MEDIDAS QUE SÍ AYUDAN A EVITAR COMPLICACIONES

Pág. : 5
Cm2: 950,5
VPE: $ 1.504.614

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

PEAK DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS: ALGUNAS MEDIDAS QUE SÍ AYUDAN A EVITAR COMPLICACIONES ESTE INVIERNO

CON LA CIRCULACIÓN DE VIRUS RESPIRATORIOS EN AUMENTO, ESPECIALISTAS ADVIERTEN SOBRE LA IMPORTANCIA DE REFORZAR MEDIDAS SIMPLES DE PREVENCIÓN PARA EVITAR CUADROS GRAVES, ESPECIALMENTE EN NIÑOS, ADULTOS MAYORES Y PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS.

Las bajas temperaturas, los espacios cerrados y la alta circulación viral ya comienzan a impactar fuertemente en la salud de miles de personas en Chile. Virus respiratorio sincicial, Influenza y otros cuadros respiratorios están provocando un aumento sostenido de consultas médicas y hospitalizaciones, especialmente en grupos de riesgo.

En este contexto, los especialistas insisten en que existen medidas simples, pero altamente efectivas, que pueden ayudar a prevenir contagios y evitar complicaciones graves durante el invierno.

"El aumento de enfermedades respiratorias en esta época responde a múltiples factores: mayor circulación viral, menos ventilación de espacios y más contacto en ambientes cerrados. Por eso es clave reforzar las medidas preventivas antes de enfermarse", explicó Pablo Manríquez, académico de Kinesiología de la Universidad Andrés Bello.

1. MANTENER LAS VACUNAS AL DÍA

Una de las recomendaciones más importantes sigue siendo la vacunación. Actualmente existen inmunizaciones disponibles contra influenza, COVID-19 y virus respiratorio sincicial, este último especialmente relevante en lactantes.

"Las vacunas permiten disminuir significativamente el riesgo de hospitalización y cuadros graves. Son una de las herramientas preventivas más efectivas que tenemos actualmente", señaló Manríquez.

El especialista recordó además que muchas personas de riesgo todavía postergan la vacunación pese al aumento de circulación viral.

2. LAVARSE LAS MANOS FRECUENTEMENTE

Aunque parece una medida básica, el lavado frecuente de manos sigue siendo fundamental para disminuir los contagios.

Virus respiratorios y enfermedades digestivas pueden transmitirse fácilmente al tocar superficies contaminadas y luego llevar las manos al rostro.

"El lavado de manos continúa siendo una barrera muy eficaz contra múltiples enfermedades. Muchas veces subestimamos su impacto preventivo", indicó el académico.

3. VENTILAR LOS ESPACIOS CERRADOS

Durante otoño e invierno es habitual mantener ventanas y puertas cerradas por el frío. Sin embargo, esto favorece la concentración de virus en ambientes interiores.

Por eso, los expertos recomiendan ventilar regularmente casas, oficinas, salas de clases y espacios con alta circulación de personas.

"Ventilar ayuda a disminuir la carga viral acumulada en ambientes cerrados y reduce considerablemente el riesgo de transmisión", explicó Manríquez.

4. USAR MASCARILLA SI HAY SÍNTOMAS O EN PERSONAS DE RIESGO

Aunque muchas personas dejaron de utilizar mascarilla tras el fin de las restricciones sanitarias, su uso sigue siendo recomendable en determinados contextos.

Especialmente en personas con síntomas respiratorios, enfermedades crónicas, inmunodepresión o en espacios con poca ventilación y alta afluencia de público.

"La mascarilla sigue siendo una herramienta útil para disminuir contagios, particularmente en transporte público, centros de salud o lugares cerrados", agregó.

5. CUBRIRSE AL TOSER O ESTORNUDAR

Otra medida simple, pero clave, es cubrir boca y nariz al momento de toser o estornudar, idealmente utilizando el antebrazo o pañuelos desechables.

Esto evita la dispersión de gotas respiratorias que pueden transmitir distintas enfermedades virales.

Finalmente, el académico de la UNAB enfatizó que muchas de estas acciones preventivas se relajaron después de la pandemia, pese a que siguen siendo efectivas para disminuir contagios y proteger a las personas más vulnerables.

"No se trata de volver a medidas extremas, sino de recuperar hábitos básicos de cuidado colectivo que ayudan a prevenir complicaciones y a reducir la presión sobre el sistema de salud", concluyó.