LITORALPRESS

Fecha: 13-01-2026
Medio: El Divisadero
Supl. : El Divisadero
Tipo: Noticia general
Título: Consejos para tener vacaciones seguras para todos

Pág. : 9
Cm2: 279,2

Tiraje: 2.600
Lectoría: 7.800
Favorabilidad: No Definida

Consejos para tener vacaciones seguras para todos

Para quienes viven con enfermedades crónicas, la planificación anticipada y el cuidado de la salud son claves para poder disfrutar de las vacaciones y el verano sin riesgos.

Antes de viajar es fundamental revisar el estado de salud con el médico tratante, asegurarse de estar clínicamente estable y llevar toda la medicación necesaria. También se recomienda portar un certificado médico actualizado, verificar que el seguro cubra enfermedades preexistentes y ubicar centros de salud cercanos en el destino.

Durante el viaje, es importante mantener una buena higiene de manos, evitar aglomeraciones, cuidar la hidratación y el descanso, y consumir alimentos bien cocidos y agua embotellada. Además, se debe considerar el clima, protegerse de temperaturas extremas, aplicar repelente en zonas con riesgo de enfermedades transmitidas por insectos y acudir de inmediato a un centro de salud en caso de fiebre, tos o diarrea.

En el caso de pacientes con inmunodeficiencias primarias, que cuentan con tratamiento recetado por su doctor, que puede incluir inmunoglobulina, es posible que también le aconsejen acompañarse de antibióticos de rescate que deben ser indicados por su médico de cabecera. Respecto al tratamiento, nunca

debe interrumpirse, es decir, quienes reciben la forma intravenosa deben coordinar las fechas de infusión con su médico y quienes utilizan la subcutánea pueden transportarla manteniendo su condición de almacenamiento y administrarla durante el viaje, siempre con la documentación correspondiente para evitar inconvenientes en aeropuertos o aduanas.

Las Inmunodeficiencias Primarias (IDP) son un grupo de más de 400 enfermedades poco frecuentes que afectan el sistema inmune, haciendo que las personas sean más vulnerables a infecciones recurrentes, graves o poco habituales. Aunque muchas veces se confunden con cuadros comunes, su diagnóstico temprano es fundamental para mejorar la calidad de vida y prevenir complicaciones.

Viajar es posible, siempre que se tomen medidas preventivas y se planifique con anticipación. "Las personas con inmunodeficiencias primarias pueden disfrutar de sus vacaciones con seguridad y tranquilidad, siempre que mantengan su tratamiento, prevengan infecciones y planifiquen con anticipación", señala la doctora Rocío Tordecilla Fernández, Presidenta de la Sociedad Chilena de Alergias e Inmunología (SCAI) e Inmunóloga Clínica del Hospital Clínico Universidad de Chile y Clínica Santa María.

Algunas señales de alerta que pueden indicar la presencia de una inmunodeficiencia primaria incluyen infecciones respiratorias frecuentes, neumonías a repetición, sinusitis u otitis recurrentes, necesidad de antibióticos prolongados o intravenosos, infecciones poco comunes o graves, retraso en el crecimiento y antecedentes familiares de enfermedades inmunológicas. Reconocer estos signos y consultar oportunamente con un especialista puede marcar la diferencia en el diagnóstico y tratamiento.

Viajar con inmunodeficiencia primaria es totalmente posible si se mantienen los pilares básicos, cumplir con el tratamiento, prevenir infecciones, saber dónde acudir en caso de urgencia y protegerse de temperaturas extremas y alimentos de riesgo. Con estos cuidados, las vacaciones pueden disfrutarse con seguridad y tranquilidad.