

E

Editorial

Medidas para no enfermarse de frío

Actual escenario favorece la circulación de virus respiratorios, como la influenza.

Hace apenas unos días soportamos en Los Ríos y gran parte de la zona sur una ola de frío extremo, ahora vendrán algunas lluvias y no se descarta que las temperaturas vuelvan a bajar, por lo que es imperante entender que, en esas condiciones, con menor temperatura ambiente y también una menor exposición a los rayos ultravioleta, hay un escenario que favorece la circulación de virus respiratorios estacionales, entre ellos la influenza.

Si bien todos somos susceptibles de enfermarnos, es necesario tener mayor precaución con niños y adultos mayores; las personas que tienen comprometido su sistema inmune y los grupos vulnerables que padecen asma y enfermedades pulmonares crónicas.

Está comprobado que los mecanismos de transmisión de los virus pueden ser por contacto directo con la persona enferma y a través de superficies como plásticos, metal y equipos domésticos que contienen saliva o gotas infectadas que se producen cuando los individuos tosen o estornudan. Es bueno recordar también que el virus puede sobrevivir varias horas en estas superficies.

Como explica Alejandro Lara, académico de Simulación Clínica de la Universidad de Las Américas, existen múltiples medidas de prevención, la más efectiva es tener las vacunas al día en caso de la influenza y covid-19. La experiencia del año 2024 demuestra la importancia de la inoculación, ya que tras la incorporación de la vacuna contra el virus respiratorio sincicial no se registraron muertes en lactantes menores de un año y las hospitalizaciones se redujeron en un 81,6 por ciento.

Es importante también reforzar medidas de higiene como el lavado de manos, que debe durar al menos 20 segundos con abundante agua y jabón, cubrir nariz y boca al toser, ocupar pañuelos desechables y eliminarlos de forma inmediata luego de su uso, y desinfectar las superficies del hogar.

Asimismo, no hay que tocarse el rostro con las manos, especialmente si nos encontramos fuera del hogar. Después del contacto con objetos, manillas o botones de ascensor, hay que realizar un lavado de manos con alcohol gel con énfasis en las palmas, dedos, zonas interdigitales y muñecas.