

**E**

Editorial

## Autocuidado en invierno

**Muchas veces se subestima un simple resfrío, continuando con la rutina habitual pese a presentar síntomas. Los efectos de largo plazo son peligrosos.**

**C**on la llegada de las bajas temperaturas aumentan los casos de virus respiratorios, afectando especialmente a niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas. Influenza, resfríos, virus sincial y covid-19 vuelven a poner a prueba no solo al sistema de salud, sino también la responsabilidad individual y colectiva.

Muchas veces se subestima un simple resfrío, continuando con la rutina habitual pese a presentar síntomas. Sin embargo, acudir enfermo al trabajo, al colegio o al transporte público favorece la propagación de enfermedades que pueden tener consecuencias graves en otras personas. El autocuidado no es solo una decisión personal; también es un acto de respeto hacia la comunidad.

Las medidas preventivas siguen siendo simples pero efectivas: lavado frecuente de manos, uso de mascarilla en caso de síntomas, ventilación de espacios cerrados y vacunación oportuna. A ello se suma la importancia de mantener hábitos saludables, como una buena alimentación y descanso adecuado,

**La experiencia de los últimos años demostró que pequeñas acciones pueden reducir considerablemente los contagios.**

que fortalecen el sistema inmunológico.

Las autoridades sanitarias cumplen un rol fundamental impulsando campañas de vacunación y prevención, pero el éxito depende también de la colaboración ciudadana. La experiencia de los últimos años demostró que pequeñas acciones pueden reducir considerablemente los contagios y evitar la saturación de hospitales y consultorios.

Cuidarse durante la temporada de virus respiratorios no debe verse como una exageración ni una obligación incómoda. Es una muestra de conciencia social y empatía, especialmente hacia quienes son más vulnerables. La prevención sigue siendo la mejor herramienta para enfrentar el invierno con responsabilidad y solidaridad.