

EDITORIAL

Autocuidado en invierno

Con 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 sincicial 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 sín-

tomas, ventilación de espacios cerrados y vacunación oportuna. A ello se suma la importancia de mantener hábitos saludables, como una buena alimentación y descanso



Se trata una muestra de conciencia social y empatía, especialmente hacia las personas de los grupos de riesgo”.

adecuado, que fortalecen el sistema inmunológico.

Si bien las bajas temperaturas no se relacionan con los contagios de manera directa, las personas tienden a mantener los espacios cerrados y no suelen ventilar espacio cuando las temperaturas des-

cienden lo que hace el ambiente propicio para los contagios.

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, sobre todo porque se trata de conductas que ayudan a la mayoría. Se trata de una muestra de conciencia social y empatía, especialmente hacia las personas de los grupos de riesgo. La prevención sigue siendo la mejor herramienta para enfrentar el invierno con responsabilidad y solidaridad con quienes son más vulnerables.