



Mantente protegido:

Medidas preventivas ante enfermedades respiratorias en invierno

Antes de la llegada de la época más fría del año son diversos los cuidados que se pueden emplear para evitar enfermedades respiratorias. Sin embargo, la vacunación sigue siendo una de las medidas más importantes de acuerdo a la edad y condición de salud.

→ La llegada del otoño y el comienzo de las bajas temperaturas aumenta el temor de contraer alguna enfermedad respiratoria, sensación que incrementa una vez iniciado el invierno. Es por esto, que para protegernos y a nuestras familias, son múltiples las medidas que se emplean para evitar estas enfermedades como salir abrigado, evitar la humedad, escoger alimentos que nos aporten vitaminas, el consumo de suplementos, entre otros.

Pero, aunque evitar el frío es una de las opciones más comunes, para que se produzca una enfermedad infecciosa debe existir al menos, una persona que sea suscepti-

ble, un agente que cause la enfermedad (virus o bacterias, entre otros), y un ambiente adecuado. Debido a esto evitar las enfermedades se vuelve más complejo, ya que en nuestro día nos vemos expuestos a ambientes donde es necesario compartir el espacio con una gran cantidad de personas. Natalia Castillo, académica de Escuela de Técnico de Nivel Superior en Enfermería de la Universidad de Las Américas, explica que, "en el caso de afecciones respiratorias como el Covid-19, influenza y otras que son frecuentes en Chile, la transmisión solo requiere un contacto cercano, ya que se propaga a través de las gotitas de saliva, las que pueden ser grandes o microscópicas. Por este motivo, todos esta-

mos expuestos, tanto en nuestras casas, como en medios de transporte y lugares de estudio o trabajo".

Es por esto que cada interacción social entre una persona enferma o portadora con otra que es susceptible, trae consigo el riesgo de provocar una infección, que podría ser leve, grave o mortal, ya que se desconoce el grado de susceptibilidad de quien se expone y el tipo exacto de microorganismo que está circulando.

Durante la temporada de verano, en el país no dejó de circular el Covid-19, y se espera que otros virus respiratorios también tengan prevalencia para los meses más fríos, como influenza, virus respiratorio sincicial, parainfluenza, entre otros. Ante este escenario, el Ministerio de Salud ha desarrollado anticipadamente la campaña de invierno, promoviendo la vacunación, coordinando sus equipos e incluso trabajando de manera intersectorial.

El autocuidado también es clave en evitar enfermedades, por lo que es clave implementar una rutina que ayude a prevenir contagios: el lavado de manos frecuente, evitar aglomeraciones (dentro de lo posible), utilizar mascarillas en caso de estar expuesto al contagio o estar contagiado de algún virus respiratorio, y estar vacunado de acuerdo con la edad y condición de salud.

Es por esto, que la académica de la UDLA recomienda que toda la población complete el esquema contra el Covid-19, especialmente las personas con enfermedades crónicas, adultos mayores y embarazadas. "Para los grupos de riesgo es necesario administrar la vacuna contra la influenza, que también es recomendable para el resto de la población. Para el caso de los adul-

tos sobre 65 años también corresponde la inoculación de la vacuna neumocócica polisacárida para prevenir neumonías, y en los niños, es recomendable que cumplan su calendario de vacunación en las edades establecidas, ya que existen algunas que los protegen de graves enfermedades respiratorias".

La vacunación, el autocuidado y la promoción de hábitos saludables son herramientas clave en la lucha contra estas enfermedades. Es importante seguir las recomendaciones de las autoridades de salud y mantener una rutina de cuidado personal para reducir el riesgo de contagio y mantenernos saludables durante la temporada de invierno.

“En el caso de afecciones respiratorias como Covid-19, influenza y otras que son frecuentes en Chile, la transmisión solo requiere un contacto cercano, ya que se propaga a través de las gotitas de saliva, las que pueden ser grandes o microscópicas. Por este motivo, todos estamos expuestos, tanto en nuestras casas, como en medios de transporte y lugares de estudio o trabajo”. Natalia Castillo, académica de Escuela de Técnico de Nivel Superior en Enfermería de la Universidad de Las Américas.