LITORALPRESS

Fecha: 10-07-2025
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Ola de Frío

Pág. : 5
Cm2: 368,4
VPE: $ 583.220

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

ALEJANDRO LARA
Académico Departamento de Simulación Clínica
Universidad de Las Américas, Sede Concepción

Ola de Frío

En estos días, gran parte del país enfrenta una ola de frío, marcada por temperaturas extremadamente bajas y una menor exposición a los rayos ultravioleta, 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.

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%.

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.

Se recomienda evitar acudir con lactantes menores a centros comerciales y supermercados. Si se asiste a un lugar cerrado y concurrido, idealmente usar mascarilla, procurando cubrir por completo la nariz y boca, ya que de lo contrario, su utilidad no es efectiva como equipo de protección.

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.