

# El invierno nos pone a prueba



**Dr. Jorge Cruz Terrazas**  
**Coordinador de Urgencias**  
**Tarapacá Interclínica**

**E**l invierno ya está entre nosotros, no solo con temperaturas bajas y días grises, sino también con un desafío profundo: el aumento sostenido de las enfermedades respiratorias que presiona a los servicios de urgencia y hospitalización, poniendo a prueba la capacidad del sistema de salud y, sobre todo, nuestra responsabilidad como comunidad.

En Interclínica, grupo que cuenta con cinco establecimientos de salud en cuatro regiones del país, las atenciones por neumonía, resfriados e infecciones respiratorias subieron un 187% entre enero y mayo. Incluso marzo, que solía ser un mes más tranquilo, mostró un alza abrupta de un 88,94% respecto a febrero, anticipando que la temporada no sería sencilla.

Frente a esta realidad, la prevención sigue siendo la herramienta más poderosa. Medidas simples como el lavado de manos frecuente, ventilar los espacios, usar mascarilla si hay síntomas y evitar exponer a otros en caso de enfermedad son pasos que marcan la diferencia. Lamentablemente, aún existe la creencia errada de que “es solo un resfriado” y se continúa asistiendo al trabajo o enviando a los niños al colegio, facilitando la propagación de virus que para otros pueden significar complicaciones graves.

Es necesario también usar con criterio la red de salud. La atención primaria debe ser el primer paso para cuadros leves, evitando colapsar las urgencias que deben quedar disponibles para quienes realmente lo requieren. Si se presentan síntomas graves como dificultad respiratoria, fiebre persistente o deterioro general, no se debe dudar en acudir a un servicio de urgencia, especialmente en el caso de adultos mayores, menores de dos años, embarazadas y personas con defensas bajas.

Este invierno, cuidarnos y cuidar a quienes nos rodean es un acto de responsabilidad comunitaria. Evitar el contagio no es solo protegernos a nosotros mismos, sino también a quienes, por su edad o condición de salud, enfrentan un riesgo mayor. Mantener las medidas de autocuidado y atender oportunamente los síntomas es el camino para atravesar esta temporada con solidaridad y responsabilidad, protegiendo nuestra salud y la de toda la comunidad.