

Virus respiratorios y ejercicio físico: más allá de la preocupación por el Hanta

Por Nicolás Jiménez Menares,
docente de la carrera de
Kinesiología de la Universidad
Santo Tomás Puerto Montt

El virus hanta ha vuelto a ocupar titulares durante las últimas semanas en Chile y el mundo, debido al aumento de casos asociados a actividades rurales y a la exposición a ambientes contaminados por roedores silvestres. A esto se suma la preocupación por sus mecanismos de propagación y su impacto en salud pública. Sin embargo, en medio de esta legítima alerta, es importante no olvidar que seguimos enfrentando otras enfermedades respiratorias de alta circulación, especialmente influenza y COVID-19, ambas favorecidas por las bajas temperaturas.

Cada invierno representa un importante desafío sanitario. La circulación simultánea de virus respiratorios aumenta el riesgo de cuadros graves, particularmente en personas mayores, pacientes crónicos e inmunocomprometidos. Aunque el COVID-19 ya no concentra la misma atención mediática que años atrás, continúa presente y sigue generando hospitalizaciones, especialmente cuando se combina con otros virus respiratorios o bajas tasas de vacunación.

En este contexto, las medidas preventivas siguen siendo

fundamentales: vacunación, ventilación de espacios, lavado frecuente de manos y consulta ante síntomas respiratorios. Sin embargo, existe una herramienta preventiva muchas veces subestimada y con sólida evidencia científica: el ejercicio físico.

La actividad física no solo mejora la salud cardiovascular y muscular, sino que también fortalece la respuesta inmunológica, disminuye procesos inflamatorios crónicos y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades respiratorias graves. Las personas físicamente activas suelen presentar mejor respuesta frente a infecciones, menor riesgo de hospitalización y una recuperación más favorable.

Esto cobra especial relevancia durante el invierno, período donde el sedentarismo aumenta considerablemente. Mantener rutinas de movimiento, incluso de intensidad moderada, puede transformarse en una herramienta importante de protección de la salud.

La contingencia del virus hanta debe impulsarnos a reforzar las medidas preventivas, especialmente en sectores rurales. Pero al mismo tiempo, no debemos olvidar que influenza y COVID-19 continúan circulando activamente. La prevención respiratoria no depende únicamente de evitar contagios, sino también de fortalecer nuestra salud integral, y en ello, el ejercicio físico sigue siendo una de las herramientas más efectivas y accesibles disponibles.