

Fecha: 25-04-2024
Medio: La Tribuna
Supl.: La Tribuna
Tipo: Noticia general
Título: Ojo con calefaccionar sobre los 20°: Doctora explica principales errores al calentar el hogar

Pág.: 10
Cm2: 695,6
VPE: \$ 1.174.129

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: ☐ No Definida

Ojo con calefaccionar sobre los 20°: Doctora explica principales errores al calentar el hogar



Nicolás Muñoz Díaz
prensa@latribuna.cl

La circulación de enfermedades respiratorias y la baja inminente de temperaturas plantean un panorama preocupante para los profesionales de salud, quienes aconsejan saber utilizar la calefacción en el hogar.

Lento pero seguro se acerca el invierno a la provincia de Biobío. En consecuencia, los termómetros exhiben temperaturas cada vez más bajas. Un tema intrínseco a la temporada invernal es la calefacción tanto del hogar como de la oficina, no obstante, ante el desconocimiento se podría estar generando un ambiente propicio para la circulación de enfermedades respiratorias, las mismas que vienen en alza.

En conversación con la Dra. Karla Hermosilla, del área de medicina familiar en Clínica Las Condes, dejó de manifiesto que "la idea de la calefacción

en las casas es que no supere los 20°C, ya que al exceder esta temperatura se afectan las defensas de las vías respiratorias -los pelitos que tenemos en la nariz-".

¿EL CAMBIO DE TEMPERATURA RESFRÍA?

Un mito popular que sale a flote cada invierno es el de que el cambio de temperatura resfría, sin embargo, algo de verdad se esconde. "Los resfríos son a causa del contagio de un virus, pero los bruscos cambios de temperatura generan alteraciones en las barreras de protección de barrido de

estos virus, por lo tanto, este cambio brusco nos predispone a un resfriado", señala la entrevistada.

En otras palabras, la circulación de virus y el cambio brusco de temperatura se vuelven "factores complementarios, si bien hay que contagiarse de un virus para enfermarse, los cambios bruscos de temperatura van a hacer que esto sea posible de manera más fácil, por lo tanto, debemos evitar a toda costa estos cambios bruscos".

Esta es una realidad aplicable al lugar del trabajo, según comentó, Hermosilla, "no se sugiere aumentar la temperatura de los lugares por sobre 20°C en el área del trabajo, porque durante invierno ten-

demos estar más hacinados y a cerrar las oficinas, eso genera en el fondo que haya una mayor carga de virus si alguien está resfriado, lo que nos va a predisponer a todos a desarrollar alguna infección respiratoria".

IMPORTANCIA DE LA MANTENCIÓN

En la conversación, la experta hizo hincapié en la importancia de mantener los aparatos de calefacción en óptimas condiciones. Más allá del riesgo de enfermar, existe un riesgo latente de muerte ante un uso negligente de ciertos tipos de estufa.

"Se recomienda todos los años hacer una evaluación con un experto de los distin-

tos tipos de calefacción, pero hay que hacer énfasis en la calefacción a gas y a parafina, porque este tipo de calefacción son los que tienen mayor riesgo de contaminación y de producir, inclusive, intoxicación por monóxido de carbono", señaló.

En ese sentido, también sumó que "todas aquellas que produzcan algún grado de combustión, por ejemplo, gas o parafina, van a producir tóxicos en el aire, versus la calefacción eléctrica, que es la que más recomendamos (...) Sí calefacción por combustión se recomienda no prenderla durante periodos prolongados de tiempo, por ejemplo, no más de dos horas, evitando en espacios cerrados y/o piezas muy pequeñas".

TIPS PARA LA CLIMATIZACIÓN por la Dra. Hermosilla

1. Dentro de las casas y oficinas lo ideal es abrigarse, evitando colocar temperaturas tan elevadas.
2. Evitar sobrepasar los 20°C, porque producirá un cambio brusco de temperaturas que genera una predisposición a contraer virus.
3. Si van a ocupar calefacción, la más recomendada es la eléctrica porque no produce gases contaminantes.
4. En caso de utilizar parafina o gas, no utilizarla por más de dos horas y no dormir con la calefacción prendida; mantenerla siempre en los lugares donde haya un alto flujo de aire.
5. Evitar la temperatura muy alta, ya que puede generar síndromes respiratorios como rinitis o alergias por sequedad de las mucosas.

"Lo más importante es que estemos abrigados dentro de la casa, pero evitando temperaturas excesivas, así no vamos a tener mayor predisposición a infecciones respiratorias (...) Los resfríos son a causa del contagio de un virus, pero los cambios de temperatura brusco genera que se alteren las barreras de protección de barrido de estos virus, por lo tanto, este cambio brusco nos predispone a un resfriado"

Dra. Karla Hermosilla,
del área de medicina familiar en Clínica Las Condes

