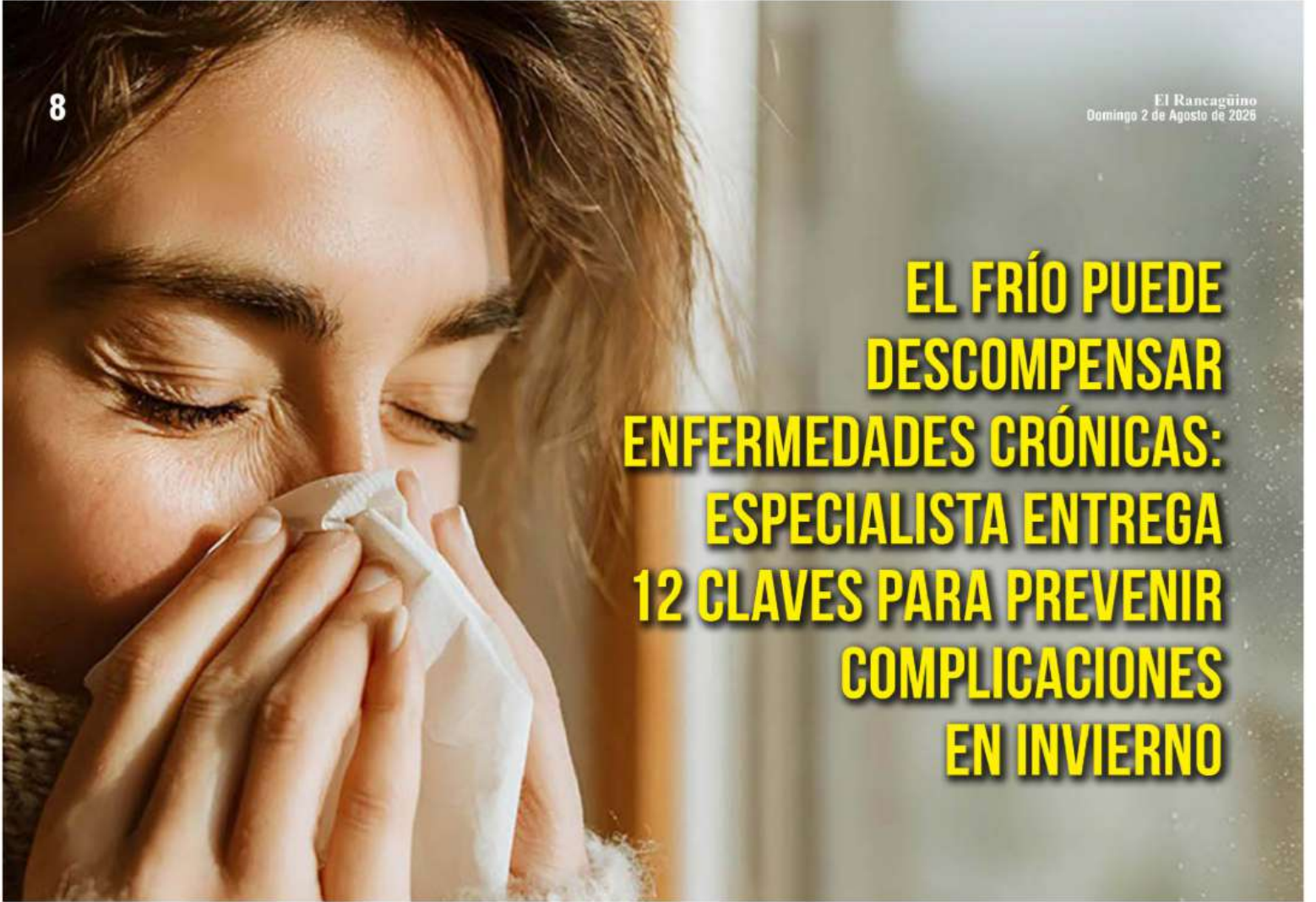




EL FRÍO PUEDE DESCOMPENSAR ENFERMEDADES CRÓNICAS: ESPECIALISTA ENTREGA 12 CLAVES PARA PREVENIR COMPLICACIONES EN INVIERNO

**LAS BAJAS TEMPERATURAS
AUMENTAN EL RIESGO
DE CRISIS EN PERSONAS
CON HIPERTENSIÓN,
DIABETES, ENFERMEDADES
RESPIRATORIAS Y
CARDIOVASCULARES.
MANTENER LOS
TRATAMIENTOS,
VACUNARSE Y RECONOCER
LAS SEÑALES DE
ALERTA PUEDE EVITAR
HOSPITALIZACIONES.**

Las bajas temperaturas propias del invierno no solo obligan a usar más abrigo. Para quienes viven con enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares o respiratorias, el frío puede transformarse en un factor que favorezca descompensaciones y aumente el riesgo de complicaciones graves. Así lo advierte Patricia Donoso, directora de la carrera de Enfermería de la Universidad Andrés Bello (UNAB), sede Viña del Mar, quien explica que el organismo activa mecanismos para conservar el calor que pueden afectar

directamente a estos pacientes.

"Cuando una persona se expone a bajas temperaturas, los vasos sanguíneos se contraen para evitar la pérdida de calor. Esta respuesta puede elevar transitoriamente la presión arterial y aumentar el trabajo que debe realizar el corazón. En personas con hipertensión, enfermedades cardiovasculares o renales, especialmente si no están bien controladas, esta situación puede favorecer una descompensación", señala.

EL INVIERNO AUMENTA LOS RIESGOS

El problema no es solo el frío. Durante

esta época también circulan con mayor intensidad virus respiratorios como influenza, virus respiratorio sincicial (VRS) y COVID-19, infecciones que pueden agravar enfermedades pre-existentes.

En las personas con diabetes, además, suelen producirse cambios de hábitos. "Durante el invierno disminuye la actividad física, cambian las rutinas de alimentación y las infecciones respiratorias pueden elevar los niveles de glucosa, dificultando el control metabólico", explica Donoso.

En quienes padecen asma o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica

continúa

(EPOC), el aire frío y seco puede desencadenar crisis respiratorias antes incluso de desarrollar una infección.

ERRORES QUE AUMENTAN EL RIESGO

La especialista advierte que cada invierno se repiten conductas que favorecen las descompensaciones.

Entre las más frecuentes están:

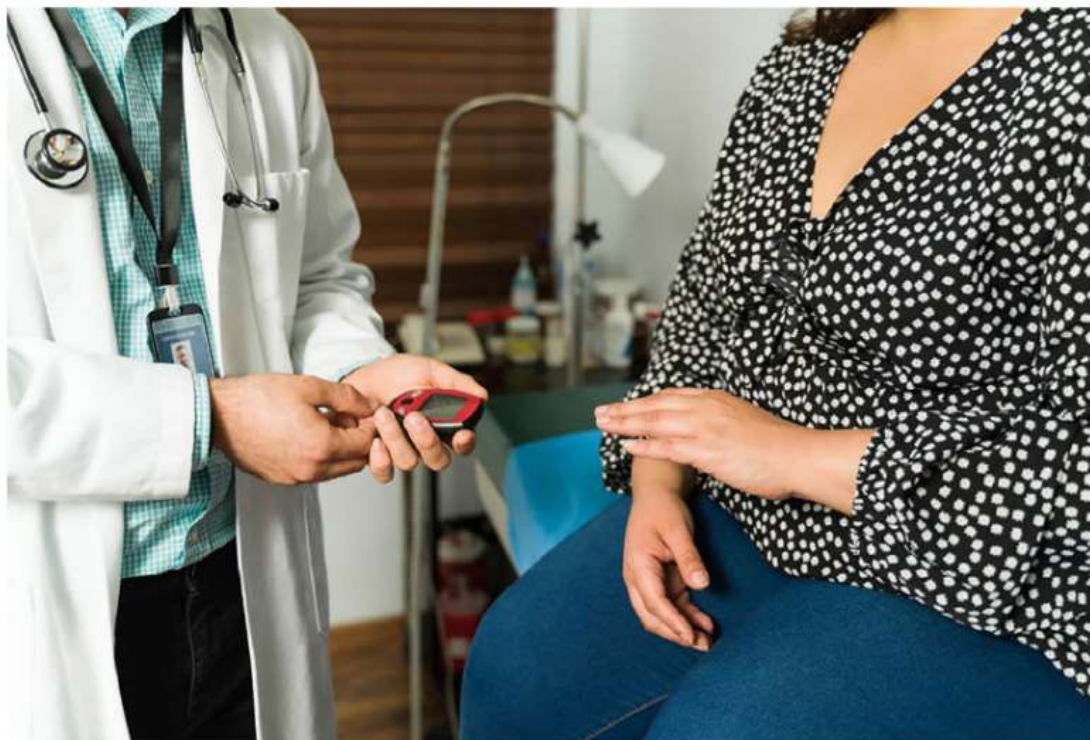
- * Suspender medicamentos porque "se sienten bien".
- * Automedicarse con descongestionantes o antiinflamatorios que pueden alterar la presión arterial o la glicemia.
- * Postergar controles médicos debido al frío o la lluvia.
- * Reducir la actividad física durante semanas.
- * Descuidar la alimentación.

"La adherencia al tratamiento es precisamente lo que mantiene controlada la enfermedad. Nunca se deben suspender medicamentos sin indicación médica", enfatiza.

LAS 12 RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR EL INVIERNO

Para disminuir el riesgo de complicaciones, la académica recomienda:

1. Mantener los tratamientos médicos.
2. No suspender los controles de salud.
3. Controlar regularmente la presión arterial o la glicemia.
4. Mantener al día las vacunas contra influenza, COVID-19 y neumococo.
5. Abrigarse por capas y proteger cabeza, cuello, manos y pies.
6. Evitar cambios bruscos de temperatura.
7. Continuar realizando actividad física en lugares protegidos.



8. Mantener una alimentación saludable, reduciendo sal y azúcares.

9. Hidratarse adecuadamente.

10. Ventilar diariamente los espacios cerrados.

11. En personas con diabetes, revisar diariamente el estado de los pies y evitar el contacto directo con fuentes de calor.

12. Mantener una reserva suficiente de medicamentos para enfrentar temporales o dificultades de desplazamiento.

SEÑALES DE ALERTA QUE REQUIEREN ATENCIÓN MÉDICA

La especialista recomienda consultar de inmediato si aparecen síntomas como:

- * Dificultad para respirar.
- * Dolor opresivo en el pecho.
- * Desmayos.

- * Confusión repentina.

- * Pérdida de fuerza en alguna parte del cuerpo.

- * Alteraciones importantes de la glicemia.

- * Hinchazón marcada de las piernas.

- * Empeoramiento brusco de enfermedades respiratorias.

- * Fiebre persistente acompañada de deterioro general.

"Esperar a que los síntomas sean extremadamente intensos puede retrasar el tratamiento oportuno. Ante un cambio importante, especialmente en personas mayores o con varias enfermedades crónicas, siempre es recomendable consultar", sostiene Patricia Donoso.

La especialista concluye que el autocuidado sigue siendo la principal herramienta para enfrentar el invierno de forma segura. 📱