

15 de Mayo de 2024

## Diez consejos para evitar infecciones respiratorias por la lluvia y el frío



Para que una persona enferme, no solo basta el frío, debe haber en el ambiente un virus o bacterias circulando. AGENCIA UNO/ ARCHIVO

Chile se encuentra experimentado un **ascenso sostenido en los contagios de infecciones y virus respiratorios**. En la antesala de la temporada de invierno, el [Ministerio de Salud \(Minsal\)](#) hizo un llamado a [vacunarse contra la influenza](#) e impuso el uso obligatorio de las mascarillas en los recintos médicos.

En relación con la cobertura de **vacunación de influenza**, al 7 de mayo se registran 4.707.598 dosis administradas, es decir, **un 49,7% de la población objetiva**.

En cuanto a la vacunación contra el COVID-19, a la misma fecha hay un total de **1.218.589 de dosis administradas**.

Junto a ello, la coordinadora de la Campaña de Invierno, Valentina Pino, señaló que a hay **673 camas críticas pediátricas habilitadas en el sistema integrado público-privado**, mientras que la ocupación es de un 60%.

En medio del aumento de infecciones respiratorias, tres profesionales de la salud revelaron una serie de **consejos para evitar resfríos y complicaciones ante la ola de frío** y precipitaciones anunciadas para la zona centro del país.

### Consejos para evitar infecciones respiratorias

Pamela Ivanovic, académica de la Facultad de Enfermería de la Universidad Andrés Bello (UNAB), indicó a *EL DÍNAMO* que “cualquier **cambio brusco de temperatura inhabilita los mecanismos de defensa** que tiene el sistema respiratorio y favorece contraer infecciones respiratorias”.

En ese sentido, Ivanovic dijo que **para que una persona enferme no solo basta el frío**, debe haber en el ambiente virus y/o bacterias respiratorias circulando. “En el invierno, estos se reproducen con mayor facilidad, pueden permanecer más tiempo en el ambiente y, **por el frío, tendemos a estar en espacios cerrados, lo que facilita la diseminación de los virus**”.

Por esta razón, aconseja:

- Vacunarse según corresponda
- Ventilar ambientes
- Evitar aglomeraciones
- Cubrir nariz y boca al estornudar con pañuelo o codo
- Lavar muy bien las manos o higienizar con alcohol gel después de sonarse, toser, estornudar, o después de tocar cualquier superficie fuera de su hogar.
- Usar mascarilla en lugares aglomerados.

Un diagnóstico similar tiene Sandra Lanza, docente de la Facultad de Medicina UNAB, Sede Viña del Mar, quien aseguró a *EL DÍNAMO* que “es muy importante **mantener los espacios interiores ventilados** para que no se acumulen virus y bacterias”.

“Aplicar el uso de mascarilla si es que estamos con sintoma respiratorio o si que estamos cerca de alguien que presente síntomas y **beber suficiente líquido**, también es importante para mantener nuestras mucosas hidratadas y que así puedan cumplir con su rol de defensa de manera adecuada”, añadió Sandra Lanza.

“Tratar en lo posible de **gestionar nuestros niveles de estrés** ya que pueden debilitar nuestro sistema inmunológico y hacer que estamos más propensos a enfermedades. **No fumar**, ya que el tabaquismo es un factor de **riesgo importante** para este tipo de infecciones respiratorias”, agregó.

Por último “**chequear y suplementar niveles de vitamina D** en caso de ser necesario, ya que esta vitamina tiene un rol como **inmunomodulador**”.