

Como consecuencia de mala ventilación en los hogares, cambios de temperatura e inundaciones:

Los potenciales efectos sobre la salud del fuerte temporal que afecta al país y cómo prevenirlos

Médicos alertan sobre aumento de consultas por infecciones de las vías aéreas y posibles trastornos estomacales, así como cuadros de otitis y descompensación de enfermos crónicos.

JANINA MARCANO Y CRISTIAN GONZALEZ

Las intensas precipitaciones que se están registrando en gran parte del país y que han generado la mayor alerta en décadas pueden tener un impacto en la salud de la población si es que no se toman las precauciones necesarias.

De hecho, "podemos esperar un aumento de las consultas por motivos respiratorios en los próximos días", advierte Marcelo Cofré, infectólogo del Hospital Barros Luco.

Especialistas locales precisan que la fuerte lluvia no es en sí misma causante de problemas de salud, pero sí son las condiciones asociadas a ella.

"El problema con estas lluvias es que las personas suelen estar encerradas más tiempo en sus casas y con mala ventilación. Y esa aglomeración hace que los virus respiratorios que pueda haber no circulen, lo que favorece el aumento de la transmisión y hace que haya mayor cantidad de infecciones respiratorias", agrega Claudia Cortés, infectóloga de Clínica Santa María y vicepresidenta de la Sociedad Chilena de Infectología.

Para Alvaro Mardones, médico urgenticólogo de Clínica Alemana, "ese punto es muy importante si se considera que aún tenemos una fuerte circulación de virus en el país. Y si a ello se suma que hay mayor confinamiento por la lluvia y el frío asociado, hay riesgo de que aumenten todavía más las enfermedades respiratorias infecciosas".

En este contexto se incrementan las patologías agudas y crónicas, complementa Marlene Macaya, enfermera y directora del Magíster en Salud Pública de la U. Católica del Maule. "Entre las primeras están infecciones de las vías respiratorias, como el resfriado común, la influenza o el covid. Entre las agudas, hay patologías que pueden exacerbarse, como el asma, bronquitis crónicas o síndromes bronquiales obstructivos".



Mantener el uso de ropa húmeda o mojada también puede ser el punto de partida para contraer infecciones, advierten los expertos. En la imagen, vecinos afectados por las inundaciones en Curanilahue.

Precisamente, indica Mardones, las bajas temperaturas que suelen aparecer después de la lluvia "pueden descompensar a pacientes que ya están atravesando patologías respiratorias o que tienen enfermedades pulmonares crónicas, si es que no se toman medidas preventivas".

Lo anterior está principalmente relacionado con el uso de calefacción a leña y braseros. "Todo el humo que se empieza a generar puede afectar a estos pacientes, especialmente adultos mayores", precisa.

Grupos vulnerables

Los grupos "más vulnerables de enfermarse de manera grave son adultos mayores, niños (menores de 5 años), embarazadas y personas con algún problema inmune", precisa Cofré. La presencia de patologías crónicas en los

adultos, así como un sistema inmune más inmaduro a nivel infantil, determina esta mayor vulnerabilidad.

Los días posteriores a la lluvia también es común que se complejen cuadros como otitis, sinusitis, laringitis y faringitis, dice Mauricio Cancino, médico internista de Clínica Ciudad del Mar.

"Las bajas temperaturas posteriores a la lluvia pueden hacer que las infecciones concentradas en esas zonas (nariz y garganta) penetren otras estructuras, como senos paranasales, o se vean afectados también los oídos, lo que puede causar otitis aguda", comenta Cancino.

Aunque en menor medida, agrega Cofré, "infecciones como meningitis también pueden reportar aumento durante estas jornadas frías y lluviosas".

Por otro lado, mantener el uso de ropa húmeda o mojada tam-

Prepararse para una emergencia

Fenómenos climáticos como el que afecta al país estos días suponen un impacto material y físico, pero también a nivel de salud mental, advierte Paula Sánchez, académica de Psicología de la U. Andrés Bello. Junto con las medidas preventivas y de respuesta que adopten las autoridades, es importante "que las familias generen sus propios planes de acción ante emergencias", que ayuden a reducir el estrés y la ansiedad. "La preparación familiar desempeña un papel fundamental en la reducción de las consecuencias de las catástrofes, aumentando la seguridad y la eficiencia en la respuesta inmediata, y fortaleciendo el bienestar emocional y la resiliencia a largo plazo", enfatiza. Tres puntos son claves, precisa: la capacidad de anticiparse (saber cómo actuar y tener artículos esenciales a mano), considerar a los niños (brindándoles sensación de seguridad, pese al contexto) y la validación de las emociones (brindar espacios para expresar temores y preocupaciones).

bién puede ser el punto de partida para contraer infecciones.

"Si nos enfriamos y estamos mojados varias horas, el sistema inmune se ve afectado y eso nos

propone a que no nos defendamos tan bien de los virus y las bacterias que están dando vueltas, es decir, pierdo parte de mis capacidades naturales para de-

fenderme", explica Cortés.

Asimismo, y sobre todo luego de inundaciones, "la humedad en paredes o al interior de la casa genera mayor moho y que se liberen esporas con mayor riesgo de transmisión de infecciones pulmonares específicas", advierte Macaya.

Debido a todo lo anterior es que los médicos señalan la importancia de prevenir con medidas como ventilar la casa, al menos dos veces al día durante cinco minutos, así como evitar recibir visitas que impliquen reuniones en lugares pequeños y con ventanas cerradas.

"También es ideal llevarse un segundo par de zapatos al trabajo, así como unos calcetines extras. Y al llegar a la casa hay que cambiarse la ropa que se mojó. Sin embargo, insistimos en que lo más relevante es la ventilación", dice Cortés.

Los entrevistados también son enfáticos en la relevancia del lavado de manos frecuente, una medida simple pero que tiene un gran impacto en la prevención de infecciones. Cubrirse la boca con el antebrazo al toser o estornudar y usar mascarilla, en especial si se tiene síntomas.

Descansar también es clave: "Dormir lo suficiente ayuda a mantener un sistema inmune robusto y disminuir infecciones", precisa Macaya, quien recuerda que "la vacunación sigue siendo relevante en esta época, para desencadenar una respuesta del sistema inmune pensando en que se viene el invierno".

Otra consecuencia menos evidente de las lluvias intensas es el riesgo de enfermedades intestinales. Esto, en relación con las inundaciones, advierten los especialistas.

"En situaciones donde hay inundaciones, la calidad del agua se puede ver muy afectada, así como el saneamiento de los hogares, lo que puede producir cuadros digestivos como diarrea, hepatitis A y fiebre tifoidea", advierte Mardones.

Ante los cortes de luz muy prolongados, agrega, los alimentos pueden dañarse más fácilmente e incrementar el riesgo de que aparezcan estos cuadros.