

¿Cuál es la temperatura ideal para estar en la casa y oficina? (y mantener alejados los virus respiratorios)

jueves, 6 de junio de 2024, Fuente: La Tercera Online



La temporada de frío favorece que el sistema inmunitario se debilite, lo que lo hace más susceptible a adquirir infecciones virales. Algunas medidas, como ventilar los espacios cerrados y mantener una temperatura adecuada, ayuda a prevenir que eso suceda. Las últimas semanas han estado marcadas por el alza de casos de influenza, rinovirus, adenovirus y virus sincicial. Así lo ha dejado claro el Ministerio de Salud en sus reportes.

Durante las épocas de mayor frío, como el otoño e invierno, las enfermedades respiratorias circulan más debido a factores fisiológicos y externos.

"El aire frío ocasiona disminución en la motilidad de los cilios de nuestra nariz que habitualmente nos ayudan a filtrar partículas que ingresan a nuestro tracto respiratorio, como, por ejemplo, partículas con carga viral, esto constituye una afectación a nuestro sistema de defensa de primera línea", plantea la académica de la Facultad de Enfermería de la Universidad Andrés Bello, sede Concepción, Priscilla Inostroza.

Las bajas temperaturas también provocan que el sistema inmunitario esté más debilitado, lo que al mismo tiempo favorece la presencia de las infecciones virales.

De acuerdo a Inostroza, otra situación que influye es que durante estas temporadas acostumbramos a pasar más horas de la jornada en ambientes cerrados, donde la ventilación no es tan habitual, incrementando aún más las posibilidades de adquirir algún virus.

"Algunos virus son resistentes al frío, pueden sobrevivir más tiempo e incluso, en ocasiones, las temperaturas más frías les permiten propagarse con mayor facilidad que en temperaturas cálidas", complementa la profesional.

Esta es la temperatura ideal para estar en casas y oficinas

Hoy en día no hay una normativa que regule la temperatura que debería haber al interior de los espacios de trabajo. Sin embargo, Inostroza sugiere que debe ser una que permita que todas las personas mantengan constante su temperatura corporal y que no baje de los 37 °C.

"La temperatura ideal de confort tanto para una oficina como para una pieza en casa depende mucho de la sensibilidad térmica que tienen las personas, pero existe un consenso en que la temperatura ideal son aproximadamente 24°C", argumenta.

Luego, agrega: "La recomendación de expertos es que en espacios donde exista aire acondicionado, éste se mantenga entre los 21 y 23 grados".

Qué hacer para alejarse de los virus respiratorios

Según la académica de la UNAB, una de las recomendaciones para cuidar de nuestra salud durante esta temporada es dedicar momentos del día a ventilar los espacios interiores, con el fin de que el aire realmente pueda circular.

De esa manera, la ventilación cruzada podría ser una buena opción. "Es decir, abrir ventanas o puertas en lados opuestos de un espacio cerrado para crear corrientes de aire, permitiendo que el aire fresco entre desde el exterior y que el aire viciado o contaminado salga por el otro extremo", explica.

La higiene de manos, con agua y jabón, también es una acción clave en este tiempo. Según Inostroza, esto aplica para todos los casos: si tenemos un resfriado, estuvimos cerca de alguien enfermo o pasamos por superficies que tienen mayor riesgo de estar contaminadas.

Por último, la académica recalca que otras medidas necesarias son no tener contacto con personas enfermas, optar por hacer actividades donde los espacios tengan buena ventilación y vacunarse contra la influenza y otros virus.

"En especial las personas que se encuentran en grupos de riesgo (recién nacidos, lactantes, embarazadas, personas con enfermedades crónicas, personal de salud", apunta.