

## Médico alerta sobre enfermedades post 18': "Es fundamental que la población tome precauciones"

Por: Carolina Ceballos | 26.09.2024



Camilo García de la Barra advierte respecto del desarrollo de patologías derivadas de las celebraciones del aniversario patrio, sumadas a cuadros propios del arribo de la primavera y el ajuste estacional.

**Un escenario particular ha quedado en evidencia** en los últimos días, **alusivo** específicamente **al desarrollo de enfermedades diversas en la población** que coinciden con las jornadas posteriores a las celebraciones de Fiestas Patrias, lo que se suma a resfríos y patologías más características del invierno, lo que coinciden con el arribo de la primavera a nuestro país.

**Cómo se pueden explicar estas tendencias, es lo que detalla Camilo García de la Barra**, director de la carrera de medicina de la Universidad Andrés Bello (UNAB), sede Viña del Mar en diálogo con El Desconcierto.

**- Transcurrida la semana del 18, se está observando a gente con afectaciones estomacales y también resfríos y cuadros más bien vinculados al invierno, ¿en qué situación nos encontramos?**

**Nos encontramos en un período de transición** estacional, donde **aún persisten ciertos comportamientos típicos del invierno**, como los resfríos y cuadros respiratorios, pero **al mismo tiempo surgen otros problemas de salud propios de las festividades recientes, como las intoxicaciones** alimentarias. Este panorama es común después de celebraciones como la del 18 de septiembre, donde se produce un aumento en el consumo de alimentos y bebidas, a veces en condiciones que pueden propiciar infecciones gastrointestinales.

Estos cuadros **pueden observarse durante una o dos semanas posteriores a las festividades**, pero los resfríos y afecciones respiratorias podrían mantenerse hasta bien entrado octubre, dependiendo de las condiciones climáticas y las preventivas que adopte la población.

**- Considerando que además recién llegó la primavera, ¿qué alertas se abren atendiendo a un cambio estacional que implica oscilaciones de temperatura que pueden ser relevantes?**

**La llegada de la primavera trae consigo importantes oscilaciones** de temperatura, lo que representa **un desafío para el sistema inmunológico**. Las mañanas y noches frías contrastan con tardes más cálidas, y estos cambios bruscos **pueden facilitar la aparición de resfríos y exacerbación de enfermedades respiratorias crónicas**.

Además, la primavera es una temporada de alta incidencia de alergias debido a la mayor concentración de polen en el aire. Por lo tanto, es crucial estar alerta a estos cambios y tomar medidas preventivas para reducir el riesgo de enfermedades.

### "Es probable que los resfríos aumenten"

**- ¿Deberían aumentar los resfríos en esta época?**

Sí, **es probable que los resfríos aumenten** durante esta época, **debido a las variaciones de temperatura y la exposición a alérgenos** como el polen. Estos factores pueden debilitar las defensas del organismo, haciéndolo más susceptible a infecciones virales que causan resfríos.

Es fundamental que la población tome precauciones, como abrigarse adecuadamente en las mañanas y noches frías, y evitar cambios bruscos de temperatura.

**- ¿Qué cuidados debe tener la población para evitar contraer enfermedades propias de esta época?**

Para evitar enfermedades propias de esta época, **es recomendable mantener una adecuada higiene de manos**, ya que **muchas infecciones se transmiten por contacto directo**. También es importante **abrigarse en capas**, de manera que se pueda ajustar la vestimenta según las variaciones de temperatura a lo largo del día.

Evitar cambios bruscos de temperatura, mantener una alimentación equilibrada y una buena hidratación son también medidas clave. Además, para las personas con condiciones crónicas, es fundamental seguir las recomendaciones médicas y no dejar de tomar sus medicamentos.

**- Y en el ámbito de las alergias, ¿qué precauciones/cuidados deben tener la gente que es muy vulnerable a ellas?**

Para las personas vulnerables a las alergias, especialmente en primavera, **es crucial tomar medidas para minimizar la exposición a alérgenos**. Algunas precauciones incluyen:

**Evite actividades al aire libre en las primeras horas de la mañana**. Durante este período, los niveles de polen son más altos. Si es necesario salir, es preferible hacerlo al mediodía o en la tarde.

- **Mantenga las ventanas cerradas:** Tanto en el hogar como en el automóvil, para evitar la entrada de polen y otros alérgenos.
- **Usar purificadores de aire y mantener los filtros limpios:** Esto ayuda a reducir la cantidad de alérgenos en el ambiente interior.
- **Lavar la ropa y ducharse al llegar a casa:** Esto elimina el polen que puede haberse adherido durante el día.
- **Consulte con un especialista:** Si los síntomas son severos, el uso de antihistamínicos o seguir un tratamiento prescrito por un médico es fundamental para mantener las alergias bajo control.

### Temperaturas más altas demandan precauciones

**- Considerando que en esta época las temperaturas empiezan a subir, ¿qué precauciones es indispensable tener?**

A medida que las temperaturas suben en primavera, **es fundamental adoptar ciertos cuidados** para proteger la salud:

- **Hidratación:** Es esencial beber suficiente agua durante el día para evitar la deshidratación, que puede ser más frecuente a medida que las temperaturas aumentan.
- **Protección solar:** Usar protector solar con un factor de protección adecuado, así como sombreros y ropa que cubra la piel, para prevenir quemaduras solares y reducir el riesgo de cáncer de piel.
- **Evite la exposición directa al sol entre las 10:00 y las 16:00 horas:** Los rayos UV son más intensos, por lo que es aconsejable buscar sombra o permanecer en interiores durante este período.
- **Cuidados con los alimentos:** Con el aumento de la temperatura, los alimentos pueden descomponerse más rápidamente. Es vital asegurarse de que los productos perecibles se mantengan en refrigeración y que se consuman los alimentos en buen estado para prevenir intoxicaciones alimentarias.
- **Vigilancia en personas vulnerables:** Niños, ancianos y personas con enfermedades crónicas son más susceptibles a los efectos del calor. Es importante supervisar su bienestar, asegurando que se mantengan frescos e hidratados.