El invierno en nuestro país comienza oficialmente el 21 de junio, y con él, las bajas temperaturas, las lluvias y la tendencia a permanecer en espacios cerrados se convierten en condiciones propicias para la propagación de virus respiratorios.
La prevención es clave. Más allá del temor al invierno, se trata de adoptar medidas cotidianas que fortalecen nuestro sistema inmune y reducen las posibilidades de contagio. Estas acciones, además de proteger nuestra salud individual, alivian la presión sobre los sistemas de salud y resguardan especialmente a los más vulnerables.
En esta línea, el doctor Camilo García, director de la Carrera de Medicina de la Universidad Andrés Bello sede Viña del Mar, comparte cinco estrategias fundamentales para prevenir enfermedades respiratorias durante los meses fríos.

---

1. Vacúnate: tu primera línea de defensa
Una de las medidas más eficaces para prevenir enfermedades respiratorias es la vacunación. La inmunización anual contra la influenza y el refuerzo de la vacuna contra el COVID-19 son esenciales, especialmente para personas mayores, embarazadas o con enfermedades crónicas. También se recomienda consultar con el médico sobre la vacuna contra el neumococo.
Estas vacunas preparan al sistema inmunitario para enfrentar infecciones específicas, disminuyendo el riesgo de complicaciones graves, hospitalizaciones y muerte. Son seguras y salvan vidas.

---

2. Higiene básica: manos limpias y cubrirse al toser
Lavarse las manos con frecuencia, por al menos 20 segundos con agua y jabón, especialmente al volver de espacios públicos o antes de comer, es fundamental. En caso de no tener acceso a agua, se recomienda el uso de alcohol gel. Asimismo, al toser o estornudar, hay que cubrirse con el antebrazo o un pañuelo desechable que debe desecharse inmediatamente.
Estas prácticas simples evitan la transmisión de virus que se propagan por contacto directo o por gotas en el aire, interrumpiendo eficazmente su diseminación.

---

3. Ventila los espacios: el aire fresco también protege
Aunque el clima sea frío, es vital ventilar regularmente los espacios cerrados como hogares, oficinas o transporte público, abriendo ventanas por algunos minutos al día.
La renovación del aire reduce la concentración de virus en ambientes cerrados, disminuyendo así el riesgo de contagio entre quienes comparten ese espacio.

---

4. Refuerza tus defensas: hábitos saludables todo el año

Dormir bien, alimentarse con frutas y verduras, hidratarse, realizar actividad física y evitar el tabaco y el alcohol en exceso son hábitos fundamentales.
Estas acciones fortalecen el sistema inmunológico, permitiéndole enfrentar con mayor eficacia los agentes infecciosos típicos del invierno.

---

5. Si estás enfermo, actúa con responsabilidad
Ante la presencia de síntomas como tos, fiebre o dolor de garganta, lo recomendable es quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas. Si es necesario salir, se debe usar mascarilla. Esta también puede ser útil como medida preventiva en espacios cerrados o muy concurridos.
Proteger a los demás cuando uno está enfermo es un acto de responsabilidad cívica que ayuda a cortar la cadena de transmisión viral.
y tú, ¿qué opinas?
Anuncio Patrocinado