

Peak de enfermedades respiratorias: cinco medidas simples para evitar complicaciones este invierno

Con la llegada del frío y el aumento de los contagios por virus respiratorios, especialistas advierten sobre la importancia de retomar medidas simples de prevención para evitar cuadros graves durante el invierno.

Virus respiratorio sincicial, influenza, COVID-19 y otros cuadros respiratorios ya están generando un alza en las consultas médicas y hospitalizaciones, especialmente en lactantes, personas mayores y pacientes con enfermedades crónicas.

Anuncio Patrocinado

“El aumento de enfermedades respiratorias en esta época responde a múltiples factores: mayor circulación viral, menos ventilación de espacios y más contacto en ambientes cerrados. Por eso es clave reforzar las medidas preventivas antes de enfermarse”, explicó Pablo Manríquez, académico de Kinesiología de la Universidad Andrés Bello.

Entre las principales recomendaciones, el especialista destacó mantener las vacunas al día, especialmente contra influenza, COVID-19 y virus respiratorio sincicial en los grupos que corresponda. “Las vacunas permiten disminuir significativamente el riesgo de hospitalización y cuadros graves”, señaló.

A esto se suma el lavado frecuente de manos, una medida básica pero efectiva para reducir contagios, ya que muchos virus pueden transmitirse al tocar superficies contaminadas y luego llevar las manos al rostro.

Otra acción clave es ventilar los espacios cerrados, como casas, salas de clases, oficinas y lugares de alta circulación. Según Manríquez, esta práctica ayuda a disminuir la carga viral acumulada en ambientes interiores.

El uso de mascarilla también sigue siendo recomendable en personas con síntomas respiratorios, pacientes de riesgo o en espacios cerrados con poca ventilación, como transporte público y centros de salud.

Finalmente, el académico recordó la importancia de cubrirse al toser o estornudar, idealmente con el antebrazo o pañuelos desechables, para evitar la dispersión de gotitas respiratorias.

“No se trata de volver a medidas extremas, sino de recuperar hábitos básicos de

Peak de enfermedades respiratorias: cinco medidas simples para evitar complicaciones este invierno

cuidado colectivo que ayudan a prevenir complicaciones y a reducir la presión sobre el sistema de salud”, concluyó.

y tú, ¿qué opinas?