Cómo prevenir las enfermedades respiratorias que aumentan con la llegada del frío

- *El hacinamiento, la mala ventilación y las bajas temperaturas favorecen la circulación de virus respiratorios. La Dra. Sonia Correa llamó a reforzar la vacunación y las medidas preventivas.*

Con la llegada del invierno y el descenso de las temperaturas, las enfermedades respiratorias vuelven a ocupar un lugar protagónico entre las consultas médicas en el país. Resfríos, influenza, bronquitis y neumonía forman parte de los cuadros más frecuentes durante esta época, afectando especialmente a niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

La Dra. Sonia Correa, docente adjunta de la carrera de Medicina de la Universidad de O'Higgins (UOH), explicó que las infecciones respiratorias virales son las patologías que más aumentan durante los meses fríos. "En esta época encontramos resfríos, otitis, faringitis, bronquitis, gripe e incluso cuadros más graves como la neumonía", señaló.

Según la especialista, el incremento de los contagios responde a una combinación de factores. Las personas permanecen más tiempo en espacios cerrados, muchas veces con escasa ventilación, mientras que la contaminación ambiental y las bajas temperaturas también contribuyen a generar condiciones favorables para la propagación de virus.

"El frío disminuye la movilidad de los cilios del epitelio respiratorio, que constituyen nuestra primera barrera de defensa frente a los agentes infecciosos", explicó Correa.

Frente a este escenario, la médica destacó que existen medidas simples y efectivas para reducir el riesgo de enfermarse. Entre ellas “evitar lugares con alta concentración de personas, mantener los espacios ventilados, utilizar mascarilla cuando se presentan síntomas respiratorios o en ambientes cerrados con gran afluencia de público, evitar la exposición al humo y otros contaminantes, además de reforzar la higiene de manos”, apuntó.

La ventilación de los hogares continúa siendo una práctica recomendada incluso durante los días más fríos. De acuerdo con la especialista, renovar el aire permite eliminar virus y contaminantes acumulados en los ambientes interiores. La recomendación es ventilar preferentemente durante la mañana y luego mantener una calefacción moderada durante el resto del día.

Otro aspecto fundamental es el lavado frecuente de manos. La académica explicó que muchas infecciones respiratorias se transmiten cuando las personas tosen o estornudan sobre sus manos y posteriormente entran en contacto con superficies que son utilizadas por otros.

Respecto a la protección de niños y niñas, Correa señaló que “es importante fomentar hábitos preventivos desde temprana edad y evitar enviarlos a clases cuando presentan síntomas importantes de una infección respiratoria”. Asimismo, indicó que el uso de mascarilla “puede contribuir a disminuir la transmisión cuando existe riesgo de contagio”.

La especialista también enfatizó la relevancia de la vacunación. “Las vacunas contra la influenza, Covid-19, virus respiratorio sincicial y neumococo permiten disminuir los cuadros graves, las hospitalizaciones y los ingresos a unidades de cuidados intensivos en las personas pertenecientes a grupos de riesgo”, indicó.

Además, llamó a la comunidad a estar atenta a síntomas que

requieren atención médica oportuna, entre ellos fiebre persistente por más de dos o tres días, dificultad respiratoria, coloración azulada de labios o extremidades, compromiso de conciencia, falta marcada de apetito en lactantes o episodios de tos intensa y repetitiva.

Para la docente, enfrentar adecuadamente la temporada invernal depende en gran medida de la prevención y la educación. “Las medidas más simples siguen siendo las más efectivas. Mantener una adecuada higiene de manos, ventilar los espacios cerrados, evitar el hacinamiento y vacunarse cuando corresponde son acciones que permiten reducir significativamente el riesgo de enfermedad y de complicaciones graves”, concluyó.