

## **No solo pasar agosto**

Señor Director:

“Pasar agosto” se asocia a “ganarle” al invierno, pero combatir virus respiratorios, enfermedades y el cuidado de la salud es todo el año.

Cada día estamos expuestos a patógenos en forma de bacterias, virus, hongos, entre otros. Nuestro sistema inmune nos protege de microorganismos nocivos que pueden causar infecciones.

Por eso la prevención es clave y contar con un sistema inmune robusto ayuda a evitar enfermedades. Para ello, hay alternativas complementarias a las vacunas, como ingerir a diario vitaminas C, D y Zinc.

Lo preocupante es que, según la última Encuesta Nacional de Salud, el 84% de los chilenos presentan déficit de vitamina D.

Según el Instituto de Salud Pública, el verano 2024 en Chile fue el de mayor circulación viral desde hace 13 años, con el Covid-19, Rinovirus, Adenovirus, Influenza A y Parainfluenza predominando. Para esto, la vitamina C y el Zinc reducen la duración y los síntomas de enfermedades respiratorias y regulan el sistema inmune. Además, el Zinc posee propiedades antiinflamatorias y contra el estrés oxidativo.

Los suplementos vitamínicos no previenen el contagio de virus, pero sí ayudan a disminuir la duración e intensidad de los cuadros. Pasar agosto depende en gran parte del autocuidado. Pasemos también septiembre, octubre y los meses siguientes.

*Doctora Carolina Herrera  
Médico broncopulmonar*