

## Pasar agosto

● En nuestro país se utiliza el popular dicho “pasar agosto” cuando una persona le “gana” al invierno. Podemos decir que los primeros días de septiembre, en alguna medida, son de celebración para muchos. Sin embargo, combatir los virus respiratorios, enfermedades y el cuidado de la salud debe ser durante todo el año.

Cada día estamos expuestos a un gran número de posibles patógenos que se encuentran a nuestro alrededor en forma de bacterias, virus, hongos y otros microorganismos. Nuestro sistema inmunitario es una compleja red de células, tejidos y órganos que protegen al cuerpo de los posibles microorganismos nocivos que pueden causar infecciones.

Por eso la prevención es clave y contar con un sistema inmune robusto ayuda a evitar enfermedades. ¿Cómo lograr esto? Hay diversas alternativas complementarias a las vacunas. Ingerir a diario vitaminas C, D y Zinc es una solución a la mano.

Sin embargo, lo preocupante es que la última Encuesta Nacional de Salud arrojó que el 84% de la población en nuestro país presenta déficit de vitamina D. Adicionalmente, se-

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

Consumir suplementos vitamínicos durante todo el año no previene el contagio de virus, pero sí ayuda a disminuir la duración e intensidad de los cuadros, ya sean graves, crónicos o recurrentes. Pasar agosto depende en gran parte del autocuidado. Pasemos también septiembre, octubre y los meses siguientes.

*Doctora Carolina Herrera*