

# Sepa cómo lidiar con los llamados “resfríos de verano”

Mantener el autocuidado durante esta temporada es esencial para no enfermarse.

Fabiola Vega Molina  
 La Estrella

**A**unque para muchos los resfríos y las enfermedades respiratorias están asociadas en el invierno, durante el verano éstas no cesan.

Sin embargo, la médica familiar, doctora Natalia Becerra, subdirectora médica del Hospital Clínico de la Universidad de Antofagasta (HCUA) y académica del Departamento de Ciencias Médicas de la Facultad de Medicina y Odontología de la UA, desmiente la existencia de los llamados “resfríos de verano” y explica la naturaleza de estas afecciones respiratorias que pueden presentarse durante todo el año.

“El resfrío en sí, es causado por virus respiratorios, y los síntomas pueden presentarse en cualquier época del año. Lo que genera curiosidad, es que se den en meses cálidos, pero no hay una distinción como tal entre un resfrío de verano y uno de invierno. Este mito, puede deberse a la percepción errónea de que las temperaturas más altas nos pro-



LAVARSE LAS MANOS CONTINUAMENTE Y VENTILAR LOS ESPACIOS CERRADOS ES VITAL PARA EVITAR ENFERMARSE.

tegen completamente de estas enfermedades”, comentó.

La mayoría de las infecciones respiratorias, que se presentan durante el verano también son de origen viral. Entre las causas recientes reportadas en la región, según datos del Instituto de Salud Pública

(ISP), se encuentran virus como el SARS-CoV-2 (Covid-19) y la influenza tipo A.

La subdirectora médica del HCUA, indicó que diferenciar entre estas infecciones puede ser complicado debido a la similitud de los síntomas, que incluyen dolor de garganta, fiebre,

dolor de cabeza y compromiso general del estado de salud.

“En algunos casos, los virus también pueden provocar afecciones gastrointestinales como diarrea, náuseas y vómitos. A pesar de que el panel viral puede identificar el virus específico responsable, su alto

costo lo hace poco práctico en la mayoría de los casos, por lo que el tratamiento suele centrarse en aliviar los síntomas”, dijo.

Aunque la mayoría de los resfríos, se resuelven sin mayores complicaciones, Becerra, señaló que hay síntomas que requieren atención inmediata

como dificultad respiratoria o disnea; fiebre persistente; y compromiso del estado general, especialmente en niños menores de dos años, adultos mayores de 65 años o personas con enfermedades crónicas.

“La consulta a al médico, es fundamental en pacientes con patologías respiratorias de base o si los síntomas son severos”, manifestó la especialista.

Es por esto que Becerra indicó que la clave para evitar enfermarse es mantener las medidas de autocuidado como la higiene constante como el lavado de manos y uso de mascarilla sobre todo, si se presentan síntomas respiratorios. Así como evitar aglomeraciones y ventilar los espacios en ambientes cerrados.

“La clave está en mantener las medidas preventivas todo el tiempo, sin importar la estación. Siguiendo estas recomendaciones, es posible reducir significativamente el riesgo de contagio y disfrutar de una buena salud durante todo el año”, agregó la médica. 🌞