

# La prevención es clave para reducir la carga de la influenza en la población

**Milena Castillo Rojo,**  
académica de Enfermería, UNAB  
Sede Viña del Mar.

**E**n Chile, al igual que en muchas otras partes del mundo, la influenza representa una preocupación significativa de salud pública debido a su capacidad para causar brotes estacionales con impacto considerable en la población. Es una enfermedad respiratoria grave y altamente contagiosa causada por virus. Se transmite al toser, estornudar o por secreciones nasales.

Esta patología puede variar en gravedad desde casos leves hasta enfermedades graves que requieren hospitalización y pueden llevar a la muerte, especialmente entre los grupos de riesgo como niños pequeños, adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con condiciones médicas preexistentes.

La prevención es clave para reducir la carga de la influenza en la población. La vacunación anual contra la influenza es la medida preventiva más efectiva. Los virus de la influenza cambian constantemente y cada temporada circulan diferentes cepas, es por esto por lo que la composición de la vacuna se modifica cada año para brindar protección contra los virus que, de

acuerdo con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud, serán más comunes en el hemisferio sur. La vacuna contra la influenza es segura y eficaz, y ayuda a reducir la incidencia de la enfermedad, así como la severidad de los casos en aquellos que se enferman.

Las prácticas de higiene personal son fundamentales para prevenir la propagación de la influenza. Algunas de las recomendaciones incluyen: lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos; usar desinfectante de manos a base de alcohol si no se dispone de agua y jabón; evitar tocarse la cara, especialmente los ojos, la nariz y la boca, con las manos sin lavar; cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con el codo al toser o estornudar, y desechar inmediatamente el pañuelo usado y medidas de distanciamiento social (evitar lugares concurridos y eventos masivos y quedarse en casa cuando se presentan síntomas de enfermedad respiratoria para evitar contagiar a otros).

En algunos casos, los profesionales de la salud pueden recetar medicamentos antivirales para tratar la influenza. Estos medicamentos son más efectivos cuando se administran en las primeras 48 horas después de la aparición de los síntomas. Los antivirales pueden reducir la duración de la enfermedad y prevenir complicaciones graves, especialmente en personas con alto riesgo de sufrir complicaciones.