

Alerta por frente de mal tiempo: especialista entrega medidas de autocuidado para evitar aumento de enfermedades respiratorias

Vacunación, cubrir nariz y boca al toser o estornudar, uso de mascarilla, lavado de manos frecuente, son las cuatro recomendaciones mínimas que debe seguir la población en estos meses y semanas de virus respiratorios, bajas temperaturas, y pronóstico de lluvias.

Este 2024 las defunciones por influenza han superado el total de muertes registradas por esa misma causa durante el año pasado. Hasta el 25 de mayo de este año se contaban 201 fallecimientos, mientras que en 2023 fueron 171, según el último estudio del [IPSUSS](#). Cifras preocupantes tomando en cuenta que aún no ha comenzado el invierno, y con ello, el peak de bajas temperaturas, y debido a las intensas lluvias que se esperan para estos próximos días.

En respuesta a ello, desde el área de la salud los especialistas han hecho un llamado a la prevención, para evitar un escenario aún más complejo durante los próximas semanas y meses. En esta línea, la académica de Enfermería de la facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud [USS](#), María Antonia Vollrath, entrega las cuatro recomendaciones básicas que debe considerar la población general, para evitar contagiarse de virus respiratorios, medidas de autocuidado compartidas también por la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud de Chile.

Vacunación: al recibir la vacunación contra la influenza y Covid-19 con esquemas completos se reduce el riesgo de desarrollar enfermedades respiratorias graves y muerte. Se tarda hasta dos semanas en desarrollar inmunidad después de recibir la vacuna contra la gripe. Estas vacunas son gratis para la población de

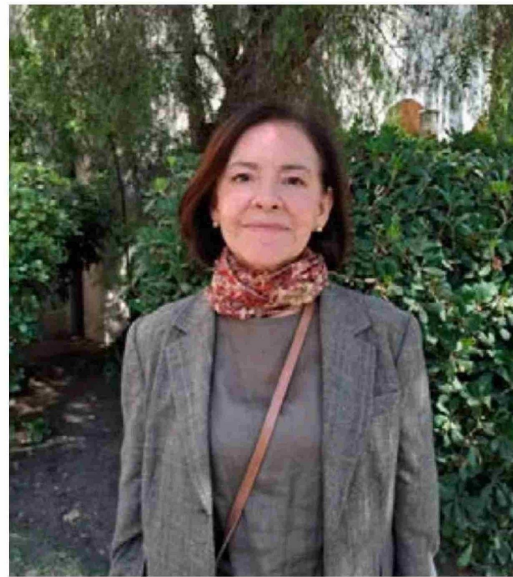
riesgo.

Cubrir nariz y boca al toser o estornudar: El virus de la gripe se contagia a través del aire cuando una persona con el virus estornuda, tose o habla. También se puede contagiar a través de los objetos que toca una persona contagiada con el virus o sobre los que tose o estornuda. Al toser se debe utilizar el antebrazo o un papel desechable y eliminarlo inmediatamente en un basurero. Posteriormente, se debe realizar lavado de manos o usar alcohol gel.

“Para evitar contagiar la tos es fundamental taparse la boca y la nariz siempre que estornudemos. Usar pañuelos de papel en lugar de los de tela, desechar los pañuelos en el cesto de basura y lavarse las manos inmediatamente. Importante al momento de toser nunca usar la mano para taparse”, explicó la académica de la [Universidad San Sebastián](#).

Usar mascarilla: esto en caso de que existan síntomas de enfermedad respiratoria, de esta manera se evita la propagación del contagio a través de partículas diseminadas en el aire.

“La mascarilla debe cubrir la nariz, boca y el mentón. A la hora de quitarla debemos guardarla en una bolsa de plástico limpia; si es de tela lavarla cada día, y si es una mascarilla médica botarla a la basura una vez que dejamos de usarla, la humedad de la propia respiración facilita que se acumulen bacterias y virus en la mascarilla por lo



que no deben reutilizarse las mascarillas de un solo uso”, a ello agrega que “esta debe usarse en espacios cerrados con personas no vacunadas, o cuando ignoremos esta información. También en espacios cerrados con mala ventilación, o espacios con mucha gente donde no se pueda mantener distancia”.

Lavar las manos con frecuencia: se recomienda el lavado de manos de forma habitual con agua y jabón para generar espuma abundante por al menos 40 segundos. Se deben cubrir

bien las palmas y el dorso de las manos, dedos, uñas, muñecas y antebrazos con la espuma.

¿Cuánto tiempo dura la desinfección de manos con alcohol en gel? La experta explica que “debe ser utilizado sólo cuando no tengamos acceso inmediato al lavado de manos con agua y jabón. Su efectividad es solo durante 3 aplicaciones, luego es importante lavarse las manos nuevamente. Hay que considerar que una vez abierto su envase original la duración de este es de 2 meses”.