

COLUMNA

Pía Bustamante Barahona
Académica de Enfermería
Universidad San Sebastián



Cuidado de la salud tras la emergencia

Frente a las devastadoras consecuencias que han traído las fuertes lluvias que han afectado la zona centro sur del país, es crucial que consideremos medidas y consejos sanitarios para proteger nuestra salud y la de otros frente a los riesgos existentes.

En primer lugar, debemos reconocer la importancia que tiene el manejo adecuado del agua potable. Por consiguiente, el lavado de manos se convierte en una práctica vital para prevenir enfermedades transmitidas por agua y alimentos.

En segundo lugar, y como es habitual con la disminución de las temperaturas posterior a los días de intensas lluvias, es probable que aumente el riesgo de contagio de enfermedades respiratorias; por ello es fundamental evitar los cambios bruscos de temperatura, teniendo una mayor precaución con los niños. Se les debe vestir con ca-

pas de abrigo y procurar que permanezcan idealmente en sus hogares, sin asistir a lugares concurridos. Además, es esencial que todas las personas estén vacunadas contra la influenza y contra el Covid-19 para evitar complicaciones adicionales; en tanto para las personas que fueron afectadas por las inundaciones, es también importante que cuenten con la vacuna contra la Hepatitis A.

Finalmente, es necesario implementar medidas prácticas para mantener la limpieza y desinfección periódica de superficies, así como garantizar una adecuada ventilación de los espacios habitados. Estas acciones contribuirán a reducir la propagación de patógenos y mantenernos más seguros. En resumen, la situación actual nos insta a tomar medidas preventivas y cuidar de nuestra salud, la de nuestros seres queridos y la de toda la comunidad.