

## ¿CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS EN VACACIONES DE INVIERNO?



**E**l adelanto de las vacaciones de invierno trae consigo que los niños están más tiempo en casa, eso por un lado previene el contagio en el exterior, pero aumenta la probabilidad de contagio intradomiciliario con el resto de la familia. A eso se suma que las bajas temperaturas disminuyen la ventilación, los virus se propagan en los grupos de riesgo, la contaminación ambiental también agudiza los cuadros respiratorios.

Los expertos son enfáticos en plantear que tanto el lavado de manos, el uso de mascarillas, evitar aglomeraciones y tener el cuadro completo de vacunas han sido las medidas más eficientes para prevenir la infección o atenuar los síntomas.

Para el Dr. Alexis Kalergis, director del Instituto Milenio en Inmunología e Inmunoterapia (IMII), el receso escolar no va a impedir el contagio porque “las personas salen a trabajar, se transportan, se encuentran en sus oficinas, hay interacción social, por lo que tanto niños como adultos mayores y mujeres embarazadas siguen siendo una

población de riesgo.

Si bien la campaña de invierno comenzó la vacunación de influenza y covid-19 en marzo y el suministro de Nirsevimab, para virus sincicial en abril, no todos los segmentos de la población han recibido las vacunas. “Hay que continuar enfatizando el mensaje de mantener las medidas de control, prevención y diagnóstico temprano”, indicó el inmunólogo.

Este año se ha visto un peak de contagios de Influenza, tanto en niños, como adultos y personas mayores. Y si bien podría disminuir la circulación viral en estas semanas con los menores de vacaciones, se espera el aumento de virus sincicial en un par de semanas.

Las recomendaciones durante las vacaciones de invierno son ventilar bien las viviendas durante el día, luego calefaccionar de la forma más eficiente, hacer lavado frecuente de manos, usar mascarilla en caso de presentar síntomas, evitar aglomeraciones, y que la gente se vacune para reducir la probabilidad de que alguien de la familia enferme.