

Cómo cuidarse durante este invierno: Colegio Médico de Valparaíso y enfermera entregan recomendaciones para "llegar a agosto"

Con el invierno en desarrollo, las bajas temperaturas que se espera que continúen al menos hasta este fin de semana, y varios virus respiratorios dando vueltas, el Colegio Médico y una enfermera de la Universidad Viña del Mar dan algunas recomendaciones para evitar pasar problemas y enfermarse.

Esta semana la plataforma **MeteoChile** declaró una advertencia meteorológica, indicando la llegada de intensas heladas que ya se han visto presentes desde la Región de Coquimbo a la Región del Biobío.

Esta intensa ola de frío ha llevado las temperaturas mínimas hasta los -4°C en sectores desde la Región de Valparaíso a la Región de Ñuble, y han hecho que Chile y Argentina se posicionaran como los dos países más fríos del mundo en los últimos días.

Por ello, y considerando también que hay varios virus respiratorios circulando, tanto el Colegio Médico como la jefa de carrera de Enfermería de la UVM, Macarena Trejo Rojas, se refirieron al tema.

El presidente del Colmed, Ignacio de la Torre, indicó que hace un tiempo hubo un importante peak de influenza A, pero que también han visto adenovirus, rinovirus, metaneumovirus y el virus respiratorio sincicial, que este año ha tenido una caída importante producto de la vacunación de los lactantes hasta los 6 meses, pero advirtió que "es posible y factible que tengamos un segundo peak de influenza, y para que esto no ocurra y sea menos intenso, las tareas preventivas siempre van a estar primero".

COVID Y ENFERMEDAD X

Por su parte, Trejo indicó que "actualmente la OMS monitorea varios virus que podrían representar nuevas amenazas a la población. Uno de los conceptos clave que maneja es la "Enfermedad X", un término utilizado para referirse a una potencial epidemia global causada por un patógeno desconocido. En el ámbito de los virus conocidos, continúan siendo de interés las variantes de Omicron del SARS-CoV-2 que continúan circulando durante el invierno, al igual que bacterias que complejizan el contagio por el virus, como lo es el *Streptococcus pneumoniae*. Estos virus y enfermedades emergentes resaltan la necesidad de una vigilancia epidemiológica robusta



Que la población de riesgo se vacune contra virus respiratorios como la influenza y covid, ventilar ambientes cerrados y usar mascarilla, dice el presidente del Colmed, Dr. Ignacio de la Torre; mientras que la Jefa de Enfermería de la UVM da cinco consejos clave.

y de preparativos internacionales coordinados para mitigar el impacto de futuras pandemias".

Para la jefa de Enfermería, "el frío y las lluvias pueden ser más difíciles de sobrellevar por varias razones, como infraestructura, bienestar general y sobre todo el impacto en nuestra salud, principalmente por la incidencia de virus que causan enfermedades más complejas y con altas tasas de mortalidad. El clima frío y húmedo puede aumentar la incidencia de enfermedades respiratorias como resfriados, gripe y bronquitis. Las personas con condiciones crónicas como el asma pueden experimentar un empeoramiento de sus síntomas. También las bajas temperaturas aumentan el riesgo de hipotermia y congelación, especialmente entre las personas sin hogar y aquellas sin acceso a ropa adecuada y calefacción".

A esto, suma que "la lluvia y el hielo pueden hacer que las carreteras sean peligrosas, aumentando el riesgo de accidentes de tránsito y retrasos en el transporte público, las lluvias intensas pueden provocar inundaciones, dañando viviendas y otras infraestructuras. Es importante mencionar el impacto psicológico ya que el clima frío y oscuro puede afectar negativamente el estado de ánimo, contribuyendo a la depresión estacional (trastorno afectivo estacional) y el aislamiento social ya que las condiciones climáticas adversas pueden dificultar la movilidad y el acceso a actividades sociales, aumentando el aislamiento y la soledad, especialmente entre las personas con mayor dificultad

de movilidad como las personas mayores. Es importante adaptarse al clima frío y lluvioso, pero requiere preparación y precaución, de parte de las personas y de los estamentos gubernamentales. Con las medidas adecuadas, es posible minimizar sus efectos negativos y mantenerse seguro y saludable".

Por ello, afirmó que los niños y adultos se enfrentan a diversos riesgos por virus que pueden tener diferentes impactos según su edad, estado de salud y otros factores asociados. "En salud pueden ser a corto plazo como enfermedades agudas y complicaciones secundarias como síndromes inflamatorios e infecciones multitisémica y a largo plazo como enfermedades crónicas entre ellas el asma. Existen, también, efectos secundarios como el tener que dejar de estudiar y/o trabajar temporal o de forma permanente y la ausencia en sus familias. Respecto a la edad, las complicaciones son para grupos de riesgo, como lactantes, personas mayores y con enfermedades crónicas (diabetes, cáncer, entre otras)".

RECOMENDACIONES PARA CUIDARSE

El doctor De la Torre señaló como recomendaciones que "una de las cosas importantes que tenemos que reiterar e insistir en este invierno es que los virus respiratorios se contagian a través del aire que respiramos, especialmente en lugares que están mal ventilados o con una alta aglomeración de personas. Por lo tanto,

es importante insistir que en el transporte público, en el metro, en colectivos y micros y también cuando usted va a una oficina o a un lugar donde se atiende público use mascarillas del tipo KN95, con lo cual va a poder reducir el riesgo de contagio de los virus que circulan en esta época".

Además, recordó la importancia de vacunarse: "Ahí hay que recordar la importancia de la vacunación de la influenza, quienes no se hayan vacunado y estén en los grupos de riesgo, vacunarse, eso quiere decir mayores de 60 años, cualquier persona mayor de 60 años con patologías crónicas, asma bronquial, hipertensión, diabetes, cáncer, y también las embarazadas, recordando que es una vacuna segura y confiable. Además, aunque hemos visto poca circulación de covid, las personas que ya tienen un año desde la última vacunación, debieran reforzarse con su dosis, la cual el Ministerio está propiciando una vez al año. Si no se acuerda cuándo se vacunó por última vez, la respuesta está en mevacuno.cl y ahí se puede revisar".

En tanto, Trejo reveló cinco medidas para cuidarse:

1. **Mantener una buena higiene** como el lavado de manos, cubrirse al toser o estornudar, limpiar y desinfectar regularmente superficies de uso común.
2. **Vacunarse siguiendo el plan de inmunizaciones** que pueden revisar en www.minsal.cl, ya que hay obligatorias y otras recomendadas.
3. **Vestirse en capas y tapar principalmente nariz, boca y oídos al salir**, porque a pesar de que el frío no causa enfermedades, si aumenta posibilidad de contagio de virus.
4. **También asegurarse de que los sistemas de calefacción estén en buen estado** y ventilar adecuadamente las áreas para evitar la acumulación de monóxido de carbono; consumir alimentos ricos en vitaminas y minerales para fortalecer el sistema inmunológico, como frutas, verduras, proteínas y granos enteros, además de beber suficiente agua ya que la calefacción puede causar deshidratación;
5. **Evitar el contacto con personas enfermas, manteniendo una distancia segura** de las personas que están enfermas para reducir el riesgo de contagio y quedarse en casa si uno está enfermo para evitar la propagación de la enfermedad a otros".