

SE VIENE EL FRENTE DE MAL TIEMPO: EVITE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Ya se ha anunciado para este fin de semana un frente de mal tiempo. Las zonas afectadas van desde Coquimbo hasta la región del Biobío. Para evitar problemas de salud ponga mucha atención a la siguiente nota.



Uno de los virus que se ha destacado por su aumento exponencial estos últimos días es el virus sincicial.

La **Onemi** activó la alerta amarilla entre las **regiones de Coquimbo y Biobío** por el frente de mal tiempo que afectará esta zona y que comenzará en las últimas horas de este viernes. Según se informó, las zonas más afectadas por el temporal que traerá viento y lluvia serán las regiones de Valparaíso,

Metropolitana y O'Higgins.

Una **alerta amarilla** se produce cuando un evento amenaza con crecer en extensión y severidad, permitiendo suponer que no podrá ser controlado con los recursos locales normales o habituales dispuestos para estos fenómenos climatológicos.

Esto permite **tomar medidas del punto de vista de la salud y así prevenir por ejemplo el aumento de enfermedades respiratorias**, explica Paulina Beovic, académica de la Facultad de Enfermería de la universidad Andrés Bello.

Las recomendaciones son simples y ayudan a prevenir la transmisión de enfermedades invernales, referidas al control ambiental y de contagio de estas patologías, como por ejemplo **aumentar la frecuencia del lavado de manos con agua y jabón**.

Al estornudar o toser, se debe cubrir la boca con el antebrazo, no usar las manos, ya que transmite una mayor cantidad de microorganismos y aumenta la posibilidad que otra persona se contagie. También es necesario usar sólo pañuelos desechables y botarlos en cada uso en un lugar adecuado. Ventilar el ambiente todos los días, lo más recomendado es hacerlo a mediodía, ya que no hay un elevado nivel de polución en el ambiente y la temperatura ambiental es mayor, dice la especialista.

NO SE MOJE

Evite mojarse en exceso, ya esto es un factor de alto riesgo para que se desarrollen enfermedades respiratorias. En efecto, **en invierno se ve un aumento en consultas por infecciones respiratorias virales**, especialmente en los extremos de las edades, pero es de gran riesgo que en aquellas personas que están enfermas y expuestas a

División Difusión y Comunicaciones

muchos factores de riesgo, se desarrollen procesos infecciosos bacterianos, agudizando y agravando estas patologías.

“Uno de los virus que se ha destacado por su aumento exponencial estos últimos días es el [virus sincicial](#). Estos cuadros en caso de existir y no tomarse las medidas correspondientes se pueden complicar, fácilmente y causar síndromes obstructivos severos o neumonías”, concluye.

EVITAR LA HUMEDAD

Si está lloviendo, complementa Paulina Beovic, hay que ventilar cuando **disminuya la fuerza de la lluvia, abrir un poco las ventanas por un corto periodo de tiempo** y evitar que entre agua y aumente la humedad en el hogar. “Evitar los cambios de temperatura corporal, es esencial ya que esto produce ciertas alteraciones en la funcionalidad del sistema respiratorio, sobre todo los niños y adultos mayores. La transpiración (sobreabrigo) y el frío (desabrigo), generan alteraciones de la temperatura corporal”, advierte.

Para ello es recomendable que las personas cambien el número de capas de ropa al moverse de un ambiente más calefaccionado a otro más frío y viceversa. **Es muy importante en los niños no sobreabrigar**. Un niño pequeño, no debe tener más de una capa de ropa que un adulto, por ejemplo, si en la casa un adulto usa camiseta y chaleco, el niño debería estar con doble camiseta y chaleco.

También es necesario evitar contaminación intradomiciliaria. “Uno de los elementos que mayor riesgo genera para el desarrollo de enfermedades sobre todo respiratorias es la contaminación. En especial el uso de calefacción a leña, ya que su humo altera la función del aparato respiratorio, lo mismo el humo del cigarrillo. Se recomienda que todo sistema de calefacción, en especial los de combustión a parafina, se prendan y apaguen fuera del hogar”, subraya la profesional.

Sábado 18 de junio de 2011
Nación.cl