



Fecha: 15-06-2018

Fuente: El Sur

Pag: 18

Art: 7

Título: La importancia del autocuidado

Tamaño: 23,1x7,3

Cm2: 167,6

Tiraje: 17.400

Lectoría: 52.200

Favorabilidad:  No Definida

## opinión

### La importancia del autocuidado en el invierno

Ante las extremas bajas temperaturas que se registran en las mañanas y noches, sumado a las variaciones climáticas, la mejor prevención de las patologías típicas de esta época es el llamado al autocuidado.

Durante estos días, el número de enfermedades respiratorias aumenta considerablemente, lo que obliga a adoptar distintas estrategias ministeriales, las que son a gran escala y complejas, pero también hay otras me-

didias muy simples y de bajo costo, las que se pueden practicar y difundir fácilmente para evitar deterioros en la salud.

Uno de los virus que registra alza es la influenza. Actualmente, existe una vacuna que se aplica anualmente y que está indicada en todas las personas. El Ministerio de Salud, cada año realiza una campaña gratuita para los usuarios que tienen mayor riesgo de presentar complicaciones. Para la comunidad

que presenta bajo riesgo se recomienda favorecer el autocuidado, como por ejemplo, realizar acciones como el lavado de manos; realizando esta actividad con mayor frecuencia.

En caso de sintomatología de enfermedad y, ante la situación de no poder lavarlas, se aconseja utilizar la higienización con alcohol gel. Junto con esto se recomienda también la desinfección y limpieza de superficies y áreas comunes, como mesas de

casinos donde las aglomeraciones de público son importantes (un ambiente propicio para el contagio de patógenos).

Otra recomendación importante para toda la comunidad es procurar cubrirse el rostro con el codo al momento de estornudar y en el caso de cubrirse la boca con las manos, es necesario realizar higiene de manos. Si no puede hacerlo hay que evitar el contacto directo con otras personas para prevenir el conta-

gio de infecciones cruzadas.

Frente a los cambios de temperaturas existentes, se sugiere mantener vestuario acorde a la estación: utilizar gorros, bufandas, guantes y calcetines, además de evitar corrientes de aire. En el hogar, si se utilizan calefactores eléctricos, estufas, chimeneas u otros medios de calefacción, es importante ventilar los ambientes de forma constante, sobre todo si se utilizan medios que generen ga-

Cynthia Cariaga,  
docente de  
Enfermería, UJa  
sede Concepción



ses tóxicos. Con respecto a la alimentación, se sugiere consumir frutas y verduras con vitamina C y D, y tomar abundantemente líquido.

Todas estas medidas, fáciles y de bajo costo, contribuyen a mantener la salud estable y sin complicaciones.