

POR NATALIA QUIERO SANZ
 natalia.quiero@diarioelsur.cl

Las inclemencias del clima invernal se están manifestando en todo su esplendor en la Región del Biobío y gran parte del país, donde han habido intensos vientos y fenómenos como trombas marinas y otros para nada habituales como el tornado en Los Angeles, que han despertado la preocupación, alarmas y el miedo en muchas personas, debido a los efectos que han dejado en la ciudad. A ello, se le deben sumar los ya cotidianos días de bajas temperaturas, lluvia y humedad a los que se debe hacer frente a diario al salir del hogar a cumplir con las responsabilidades.

Y así aumenta la incidencia de gripes y enfermedades respiratorias. La kinesióloga María Pilar Fajardo, directora de la carrera de Kinesiología de la Universidad Santo Tomás sede Concepción, cuenta que las condiciones ambientales de esta época son las propicias para la proliferación de agentes patógenos como virus y bacterias, responsables de este tipo de cuadros, donde el primer factor gatillante es el frío. Pero, hay otros elementos que exacerbaban el riesgo, como pasar de un espacio cerrado y templado al exterior, exponerse a contaminación o agentes tóxicos del ambiente y estar en sitios con multitudes como son los centros comerciales, donde hay muchas más posibilidades de que circulen organismos patógenos y de estar en contacto con ellos.

Sobre esto plantea que si bien todas las personas, de cualquier edad, pueden sufrir alguna enfermedad respiratoria, las poblaciones más susceptibles, apunta, son "la infantil, sobre todo niños menores de 2 años y principalmente los lactantes (bebés hasta los 6 meses), y también los adultos mayores". "Otro grupo de riesgo son los pacientes crónicos, como los hiperreactivos bronquiales, los asmáticos y los adultos que sufren de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, que en esta temporada tienen que estar más atentos y alerta, y siempre deben mantener su condición controlada", resalta.

MEDIDAS CLAVE

Lo importante a considerar, sin embargo, es que aunque el riesgo está latente, éste también se puede reducir mediante simples, pero fundamentales acciones, y que son aún más relevantes en los grupos más susceptibles.

Aspectos vinculados con la higiene como el lavado de manos constante o si se está enfermo utilizar pañuelos desechables si, estornudar y toser tapándose con el antebrazo o tratar de evitar el contacto con otros para reducir las posibilidades de contagio, en especial



El sistema de calefacción que se elija es importante para la salud. En el caso del uso de leña esta debe estar seca.

COLAB. WALTEREZE

CUIDADOS PARA EVITAR PELIGROS PARA LA SALUD EN INVIERNO

Temperatura al calefaccionar los espacios no debe ser más de 23°

Exceso de calor es uno de los factores que exagera riesgo de enfermedades respiratorias, sobre todo si después hay que salir. Niños y adultos mayores son los más susceptibles.

con grupos de riesgo, son medidas básicas y generales seguir. Así también es importante tratar de no exponer a ambientes contaminados o con multitudes e ir a salas de urgencia solo en caso que sea estrictamente necesario, misma recomendación que Fajardo hace a los papás de niños pequeños respecto a las salidas, pues lo ideal es que durante esta temporada estén en el hogar.

Desde allí, agrega que es trascendental evitar los cambios de temperatura bruscos y explica que si se está en un espacio cerrado y templado, primero se debe termoregular: "lo ideal es bajar la temperatura, por ejemplo ventilando discretamente el lugar, y desabrigándose un poco para abrigarse antes de salir al exterior, para que al momento de hacerlo el cambio no sea tan drástico", precisa.

Al respecto, la kinesióloga añade que un consejo clave al salir es cubrir las vías respiratorias, como

boca y nariz, pues ésta es la forma de evitar el ingreso de aire frío, que es el que dice que contribuye al desarrollo de enfermedades respiratorias al generar que la capa mucosa de las vías reaccione con más secreción, que pueden ser cuadros especialmente complejos en las poblaciones de riesgo, sobre todo en los pacientes hiperreactivos bronquiales, pues a diferencia de que en personas sanas esto se traduce en más coriza nasal, en ellos significa obstrucción bronquial.

Además, recalca que se debe evitar el exceso de calor, precisando que la temperatura máxima de los ambientes no debe superar los 22° o 23°.

"Otra medida es no secar la ropa en el interior del hogar, porque esto genera mucha humedad en el ambiente. Si lo hace, esto debe ser en una habitación con la puerta cerrada y manteniendo una ventana abierta para que la humedad salga, pero no deben estar

las personas expuestas a ésta", manifiesta la especialista en el área respiratoria.

AL CALEFACCIONAR

El tipo de calefacción que se utilice es otro tema que aborda y considera fundamental Pilar Fajardo, en tanto también puede ser un factor que aumente el riesgo de enfermedades respiratorias.

Sobre esto, afirma que "lo ideal son las estufas eléctricas", pues no contaminan el ambiente, aunque reconoce que es el sistema que más costo económico implica.

En segundo lugar menciona aquellos aparatos a gas, siempre y cuando estén debidamente mantenidos y en óptimas condiciones de su regulador y conexiones, pues de lo contrario se pueden volver peligrosas.

Sobre las estufas que define como menos adecuadas, menciona primero a aquellas que utilizan parafina, que de utilizarse afirma

NO AL EXCESO DE ABRIGO

Graciela Sanhueza, académica de la carrera de Enfermería de Universidad de Las Américas, plantea que muchas veces, padres y cuidadores optan por abrigar en exceso a los niños cuando hace frío pensando que de esta forma están contribuyendo a la prevención de los resfriados y enfermedades. No obstante, dice que es una mala práctica y un error, debido a que esto genera que los pequeños transpiren y se mantengan húmedos; lo que en vez de evitar riesgo lo aumenta.

que además de que hay que asegurarse que estén en óptimas condiciones "siempre hay que tener el cuidado de encenderlas fuera del hogar y que permanezca en el exterior al menos 10 minutos, que es cuando se produce el máximo de emisión de gases dañinos; recién en ese momento es posible ingresarla y para que calefaccione de manera indirecta, es decir, que el aparato se ubique en un pasillo o rincón de una habitación, pero no en el mismo lugar donde están las personas", destaca la kinesióloga.

El uso de brasero, artículos que ocupan carbón, todavía es una realidad en muchos hogares y aunque es el sistema de calefacción más económico, es "también el más dañino, pues además del riesgo de caídas, volcamientos, lesiones y hasta incendios, está la exposición a monóxido de carbono que emana de la combustión", advierte. Por ello, en caso que sea éste el tipo de calefacción que se utilice, el consejo de la profesional es encender al aire libre y que cuando el carbón esté blanco se ingrese al hogar, porque esto significa que ya se generó la máxima combustión, para disponer el brasero para que calefaccione indirectamente igual que la estufa a parafina.

De las leña, apunta que lo más nocivo tiene que ver con la contaminación que el humo de las chimeneas provoca al exterior, cuya exposición puede ser especialmente peligrosa para los pacientes crónicos, niños y adultos mayores.