



Exceso de calefacción y abrigo al interior del hogar aumenta riesgos respiratorios

Pese a los días de bajas temperaturas, sobrecalentar ambientes es perjudicial para la vía aérea, provocando broncoconstricción y modificaciones en el sistema inmune, que predisponen a los resfríos u otras afecciones respiratoria.



24Horas.cl Tvm
© 30.05.2019

Las bajas temperaturas registradas en varias ciudades del país obligan no sólo a tomar medidas para mitigar el impacto, sino prevenir el contagio de enfermedades respiratorias, que durante las próximas semanas alcanzan el peak.

Estas acciones **contemplan el encendido de estufas y calefactores para paliar el frío**, lo cual nos ayudará a mantenernos templados, pero a su vez, pueden constituir una fuente de problemas al exponernos a nefastos cambios de temperatura.

Graciela Sanhueza, académica de la carrera de Enfermería de Universidad de Las Américas, comenta que "muchas personas calefaccionan sus hogares a temperaturas muy altas, con el consecuente problema de enfrentar cambios bruscos de temperaturas al tener que salir del hogar. Ello genera en el cuerpo reacciones adversas, principalmente en la vía aérea, provocando una broncoconstricción y modificaciones en el sistema inmune, que predisponen a los resfríos u otras afecciones respiratorias en pacientes principalmente crónicos e inmunodeprimidos".

Cuidado con la humedad

La enfermera UDLA explica que existen otras malas costumbres al interior de los hogares, que empeoran las condiciones. Entre éstas, señala que un número importante de padres y cuidadores tienden a sobreabrigar a los niños cuando hace frío, generando que éstos transpiren y se mantengan húmedos.

También existe la creencia de hervir hojas de eucalipto y dejarlas en un recipiente con agua sobre la estufa para humidificar el medio ambiente, pensando que nos ayudará para resorar mejor. O secar ropa húmeda cerca de estufas para aprovechar el calor de éstas. Todo lo anterior puede resultar nocivo para la salud, favoreciendo además la instalación de enfermedades respiratorias o exacerbaciones de patologías respiratorias crónicas.

Lo recomendable, indica la especialista, es evitar estas acciones y disminuir la humedad dentro del hogar y ambientes sobrecalentados. Pues el cambio de aire al salir de la casa no debiese marcar grandes diferencias.

De manera paralela, y dándole la bienvenida a los meses de invierno, hay que reforzar con la vacuna anual contra la influenza, especialmente aquellas personas que están dentro de los grupos de riesgo y que son las llamadas a participar en este proceso. El lavado de manos también constituye una medida que disminuye la carga bacteriana, lo que junto con una alimentación saludable -rica en frutas y verduras- aporta en mantenernos sanos y protegidos.

24 PLAY

24 PLAY

NUEVA MULTISEÑAL DE NOTICIAS

Noticias de Chile y el mundo en la señal de 24horas.cl

MÁS SEÑALES EN VIVO

LATAM TRAVEL

Acumula **40%** extra Millas LATAM Pass al reservar el hotel para tu viaje.

Powered by Booking.com

24HORAS VIDEO

Emocionante iniciativa llevó la película de Alexis Sánchez a la cárcel de mujeres...

VER VIDEO

De contador a multimillonario: La estrella mundial del póker que competirá ...

VER VIDEO

El polémico regreso a los escenarios de las Spice Girls

VER VIDEO

Así se celebra el Día del Patrimonio a lo largo del país

VER VIDEO

Doctor Zombie por éxito de 'Avengers: Endgame': "Es difícil ver una película con..."

VER VIDEO

¡RESERVA YA!

24 HORAS FOTO

Las imágenes que dejó el homenaje a Ángel Parra en Centro Cultural que fue rebau...

14

Así se vive la MegaCon de Orlando: La más grande convención de Florida

14

Game of Thrones: Las nuevas imágenes de adelanto del penúltimo capítulo

8

Revisa las primeras fotos del hijo de Meghan Markle y el Príncipe Harry

6

Los looks más