

Opinión

Viernes 03 junio de 2022 | 16:35

# Ola de frío

📌 COLUMNA DE OPINIÓN

Nuestra sección de OPINIÓN es un espacio abierto, por lo que el contenido vertido en esta columna es de exclusiva responsabilidad de su autor, y no refleja necesariamente la línea editorial de BioBioChile

Por Tu Voz



Durante estos días nos vemos afectados por una ola de frío en gran parte del territorio nacional. El predominio de las bajas temperaturas y una disminución de la radiación ultravioleta, son condiciones propicias para el aumento de los virus invernales circulantes tradicionales y de las variantes Delta y Ómicron del SARS-CoV-2, facilitando su propagación en toda la población.

Si bien todos somos susceptibles de enfermar, es necesario tener mayor precaución con las edades extremas, tanto en los niños como los adultos mayores, las personas que tienen comprometido su sistema inmune, y los grupos vulnerables que padecen asma y enfermedades pulmonares crónicas.

Está comprobado que los mecanismos de transmisión de los virus pueden ser por contacto directo con la persona enferma y a través de superficies como plásticos, metal y equipos domésticos que contienen saliva o gotas de personas enfermas que se producen cuando tosen o estornudan. Es bueno recordar también que el virus puede sobrevivir varias horas en estas superficies.

Existen múltiples medidas de prevención, la más efectiva es tener las dosis de refuerzo de la vacuna contra covid-19, además, si es parte de la población objetivo estar inmunizado contra la Influenza.

Se debe recordar el lavado de manos de una duración de al menos 20 segundos con abundante agua y jabón, cubrir nariz y boca al toser, ocupar pañuelos desechables y eliminarlos de forma inmediata luego de su uso, y desinfectar las superficies del hogar.

Si se sale del domicilio, se debe mantener el distanciamiento físico de al menos un metro, ajustar la mascarilla procurando que cubra completamente nariz y boca, ya que de lo contrario su utilidad no es efectiva como equipo de protección.

Se debe evitar tocar el rostro con las manos especialmente si se encuentra fuera de su hogar. Después del contacto con objetos, manillas, botones de ascensor, realizar un lavado de manos con alcohol gel con énfasis en las palmas de las manos, dedos, zonas interdigitales y muñecas.

Alejandro Lara, académico Carrera de Enfermería Universidad de Las Américas, sede Concepción.