

Regreso de las mascarillas

Medidas de prevención ante aumento de enfermedades respiratorias

Si bien se quitaron las alertas por el Covid-19, las bajas temperaturas sumado al aumento de casos de virus sincial y contagios por gripe, han provocado que algunas de las medidas preventivas como la mascarilla regrese a ciertos espacios.

Por: **Rodrigo M. Ancamil**

➔ Hace dos años salir con la mascarilla y el alcohol gel era tan importante como el celular, las llaves y la billetera. En la actualidad utilizarlos en la vía pública o en sectores comerciales ya no es obligación, sin embargo, la llegada del invierno y el aumento de enfermedades respiratorias ha encendido las alertas para retomar algunas medidas preventivas.

Si bien en los centros de salud no se dejó de usar la mascarilla, sorpresa causó la decisión del Minsal al anunciar el uso obligatorio de tapabocas para niños mayores de cinco años en establecimientos escolares. Todo esto, ante un escenario de un importante aumento de enfermedades respiratorias como la influenza y el virus sincial que ha generado preocupación en las autoridades de la salud.

Con el regreso de la mascarilla se busca contener los contagios de enfermedades respiratorias, como lo ocurrido en época de pandemia. "Es importante no olvidar que este elemento puede ser protector a la hora de prevenir muchas enfermedades. Las mascarillas están pensadas para proteger a las personas del contacto con gotitas y salpicaduras que pueden contener gérmenes. También filtran las partículas grandes presentes en el aire cuando la persona inhala. Su eficacia puede

Excell, el experto en limpieza y desinfección, presenta su nueva línea de doypacks 500cc de recarga, pensados especialmente para cuidar tu bolsillo y el medio ambiente.

mejorarse al estar bien ajustadas al contorno de la cara para evitar la fuga de aire por los bordes. Deben cubrir nariz, boca y mentón, sin dejar espacios", indica Pamela Jara, académica de la Carrera de Enfermería UDLA Sede Viña del Mar.

Este elemento ha sido indispensable para controlar la propagación de virus, protegerse de contagios y cuidar a las demás, en especial en espacios cerrados o con gran número de personas, como en el caso del transporte público, donde el Minsal recomendó el uso de tapabocas.

"Es recomendable el uso para quienes deben salir a trabajar de madrugada cuando la temperatura es baja, así se evita la exposición directa de la mucosa nasal y bucal al frío y cambios bruscos de ambiente, los que afectan nuestro sistema inmunológico y nos hace más propensos a contagiarnos de virus, bacterias y enfermedades de la vía



aérea, principalmente vía respiratoria alta", señala la académica de la Carrera de Enfermería UDLA.

La higiene es otra de las medidas fundamentales para evitar enfermedades, en especial por los virus que pueden quedar en distintas superficies. En el caso del resfriado, gripe y otros virus infecciosos puede sobrevivir por varias horas o días, dependiendo de donde caen las gotículas. El lavado reiterado de manos con agua y jabón durante el día es lo ideal, aunque esto puede resultar complejo al estar en vía

pública en donde la posibilidad de contagio es mayor. Es por esto, que el uso de alcohol gel es de gran ayuda para eliminar los virus con los que se puede tener contacto, sin embargo, no es tan eficiente como el lavado de manos, en especial si estas se encuentran sucias o grasientas. Además, es importante tomar en cuenta el porcentaje de alcohol que contiene el producto a utilizar, ya que aquellos que se encuentran en el rango inferior al 60 a 90% tienen menor eficacia al momento de eliminar los virus.