

Rinovirus y SARS-CoV-2 son los que más han circulado en las últimas semanas:

La temporada de virus respiratorios se anticipa intensa y los expertos sugieren medidas de autocuidado

Los especialistas estiman un aumento significativo de los casos de influenza, tal como ocurrió en EE.UU. y Europa. Por eso, retomar hábitos como el lavado de manos y evitar el hacinamiento son claves.

JANINA MARCANO

Santiago registró estos últimos dos días algunas de las temperaturas más bajas en lo que va del año: el lunes los termómetros marcaron una mínima de 8,3 °C, mientras que ayer llegaron a 10,2 °C.

La temporada otoño-invierno ya se hace notar pero, como es habitual, la llegada del frío suele venir acompañada de un alza en los contagios de virus respiratorios.

Es en ese contexto que este lunes el Ministerio de Salud decretó alerta sanitaria para enfrentar una posible alza de consultas y hospitalizaciones. Según anticipan expertos entrevistados, la temporada de enfermedades respiratorias en el país podría ser más intensa este año, tal como ocurrió en el hemisferio norte, donde un invierno más frío de lo habitual provocó una fuerte alza de circulación de virus como influenza.

Y si bien no existe una relación directa entre ambos hemisferios, precisan los especialistas, los patrones observados al norte suelen ofrecer indicios de lo que podría ocurrir en el sur y sirven como referencia para prepararse.

"Habitualmente, el comportamiento de la circulación viral y la intensidad de la campaña de invierno en el hemisferio norte se replica en el hemisferio sur al invierno siguiente, en términos de cantidad de hospitalizaciones, muertes y necesidad de camas", comenta Ignacio Silva, infectólogo de la Usach.

Y añade: "Por lo tanto, la alerta sanitaria en Chile llega de manera oportuna, ante esos antecedentes del hemisferio norte, según los cuales es muy probable que tengamos una alta circulación de virus influenza en el país".

Coincide Claudia Cortés, infectóloga de Clínica Santa María. "Tanto en EE.UU. como en Europa tuvieron una muy alta cantidad de casos de influenza este invierno, mucho más de lo reportado en los últimos años; por ende, tuvieron muchas hospitalizaciones".

"La mayoría de las veces se replica el patrón del hemisferio norte. De hecho, la vacuna de influenza (que se entrega en el hemisferio sur) se formula en base a lo que estaba circulando en el invierno allá", agrega.

Fernando Valiente, virologo del Instituto de Ciencias Biomédicas de la U. de Chile, explica que en las últimas semanas el virus de mayor circulación en el país es el rinovirus, seguido del SARS-CoV-2, que causa el covid-19. "También se obser-



Los adultos mayores y los niños (principalmente lactantes) son los más vulnerables a presentar cuadros graves de virus respiratorios. Este grupo, así como personas con enfermedades crónicas, se benefician del uso de mascarilla, aseguran los especialistas.

¿Se debe usar mascarilla?

La utilidad del tapabocas varía según el contexto, plantean los expertos. Silva considera que su uso sigue siendo adecuado en espacios con alta concentración de personas enfermas. "Es una muy buena medida cuando vamos a un centro asistencial, un consultorio, una consulta médica o una urgencia hospitalaria", comenta. Cortés también respalda su utilización en caso de tener síntomas. "La mascarilla conviene usarla si es que yo tengo síntomas respiratorios para no contagiar al resto de las personas; es una medida de respeto hacia quienes me rodean", afirma. La experta también aconseja usarla en espacios cerrados como el transporte público, especialmente para los grupos de riesgo, como adultos mayores y personas inmunodeprimidas.

va que ha empezado a disminuir la influenza B y lentamente empieza a aumentar la influenza A".

Para Silva, se trata de patrones que marcan el "inicio del cambio epidemiológico. En la medida en que van bajando las temperaturas, empiezan a aumentar estos virus respiratorios y otros que también son tradicionales (de este período del año), como la parainfluenza y el adenovirus, entre otros".

Valiente agrega que, aunque los mismos virus suelen circular en ambos hemisferios durante sus respectivas tempo-

radas frías, "la intensidad y el momento exacto de los brotes pueden variar". Esto depende de factores como el clima específico, la densidad poblacional y los niveles de inmunidad en cada región, comenta.

Concuerda David Torres, académico del Departamento de Salud Pública y Epidemiología de la U. de los Andes, quien reitera que son múltiples los factores que influyen en el desarrollo de los brotes, por lo que es difícil predecir con certeza su comportamiento.

"Por ejemplo, el año pasado el virus respiratorio sincicial (VRS) casi no circu-

ló, mientras que en otros años fue predominante", señala Torres.

En medio de este panorama, los expertos llaman a reducir el riesgo de contagios y casos graves con medidas preventivas, como la vacunación oportuna, especialmente contra la influenza.

"Este es un virus con la potencialidad de convertirse en un cuadro grave, particularmente en los extremos de la vida, en niños menores y adultos mayores, y en personas con enfermedades de base o inmunocomprometidas. Puede provocar neumonía, requerir hospitalización y, en algunos casos, ventilación mecánica", comenta Cortés.

Torres es enfático sobre la importancia de aplicar las medidas de autocuidado que fueron claves durante los momentos más críticos de la pandemia de covid-19, "como el lavado frecuente de manos, estornudar tapándose la boca con el codo, ventilar los espacios cerrados y evitar el hacinamiento".

Otras medidas clave, según los especialistas, son una nutrición balanceada, dormir lo suficiente y realizar ejercicio regularmente, lo que ayuda a potenciar el sistema inmune a cualquier edad.