

# ¿CÓMO PREPARARSE PARA COMBATIR LOS VIRUS Y PROBLEMAS RESPIRATORIOS?

**E**l invierno es sinónimo de frío y de lluvias, pero también de virus estacionales y problemas respiratorios. Ad portas del inicio oficial de la estación más fría del año, las últimas semanas han estado marcadas por una fuerte circulación de este tipo de virus, los que han afectado a personas de todas las edades.

La autoridad sanitaria informó recientemente que el peak de la influenza se dio a fines de mayo, con 11.074 casos confirmados durante el año, 2,3 veces más que el año pasado en estas mismas fechas, sin embargo, esto está coincidiendo con el alza sostenida de otras enfermedades respiratorias, tales como el Virus Respiratorio Sincicial (VRS). Es por ello que la población debe estar alerta frente a este y otros virus de la temporada. Luis Santibañez, médico broncopulmonar de IntegraMédica, compartió las principales recomendaciones para cuidar la salud en estas semanas cargadas de mucha lluvia.

Según el profesional, "las enfermedades respiratorias que comprometen el tracto respiratorio superior son las que más suelen afectar a las personas a estas alturas del año, entre las que se cuentan la rinofaringitis aguda (conocida como resfrío común); la faringitis; la laringotraqueítis; la bronquitis, y la rinosinusitis aguda". Los problemas respiratorios son las enfermedades más comunes en los humanos, significando hasta el 50% de las consultas médicas día a día.

Por otro lado, el especialista asegura que el virus sincicial, una afección que va al alza, afecta principalmente a los más pequeños de la casa y a las

personas mayores de 65 años. Esto requiere cuidados, ya que, de lo contrario "puede causar neumonía y bronquiolitis en niños, mientras que en la población más adulta puede exacerbar otras enfermedades crónicas o generar neumonía".

## ¿CÓMO NOS CUIDAMOS DE LOS VIRUS DEL INVIERNO?

En líneas generales, los virus estacionales pueden tener una mayor incidencia en ciertos grupos de riesgo dentro de la población. Según abordó el Dr. Santibañez, personas inmunodeprimidas o con patologías crónicas; niños menores de 2 años; adultos mayores sobre 65 años, y mujeres embarazadas que están en el segundo y tercer trimestre de gestación, deben tener un mayor cuidado para evitar contagios.

Las bajas temperaturas se combaten con mucha ropa y comida bien caliente, sin embargo, esto no necesariamente nos protege de padecer alguno de estos virus de invierno. En ese sentido, el especialista de IntegraMédica compartió sus principales recomendaciones y consejos para pasar invictos la temporada más fría del año:

- Vacunarse contra la influenza, contra el COVID-19 y, en el caso de los mayores de 65 años, la inoculación contra la neumonía.

- También, en el caso de recién nacidos y lactantes, asegurar la protección contra el Virus Respiratorio Sincicial con la vacuna Nirsevimab proveída por el Ministerio de Salud.
- Evitar fumar, sobre todo al interior del hogar.
- Evitar lugares con mucha concurrencia de público.
- Evitar contacto con personas que están enfermas.
- Ventilar diariamente las habitaciones al momento de hacer aseo.
- Utilizar, preferentemente, sistemas de calefacción eléctricos o a gas.
- Mantener un lavado frecuente de manos y una higiene general.
- Al estornudar o toser, cubrir la boca y la nariz con pañuelos desechables para eliminarlos posteriormente.
- Se recomienda el uso de mascarillas en el transporte público, en lugares con alta aglomeración de personas y en centros asistenciales.

