

Tras las contundentes precipitaciones en la zona central el pronóstico es de bajas temperaturas

Combo humedad y frío: parte el período crítico de virus respiratorios

En el caso de los adultos mayores se recomienda calefacción de hogar entre 21 y 22 grados para así evitar cambios bruscos de temperatura.

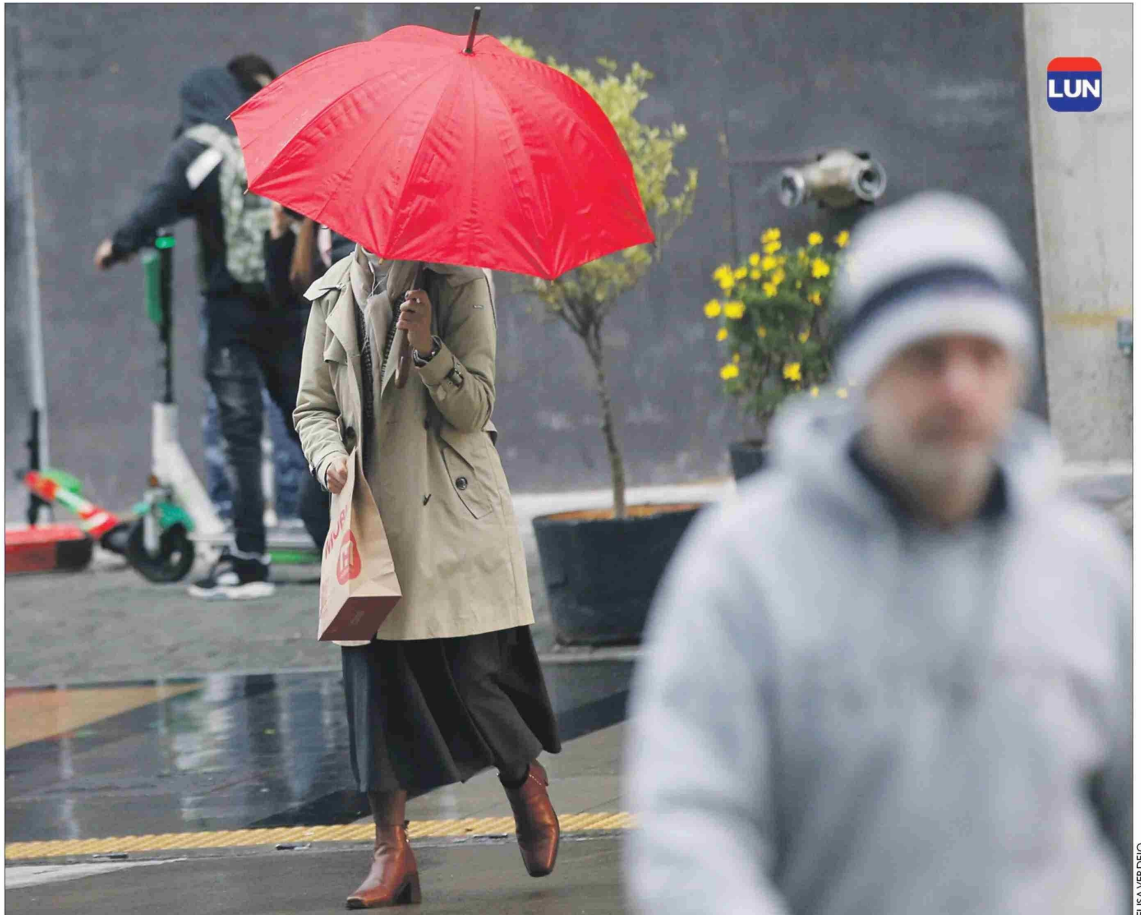
NICOLÁS VILLAGRA

Después de la lluvia siempre viene el frío y con estela humedad en el ambiente. Según Accuweather, la temperatura mínima en la Región Metropolitana es de 0° para este martes 25 de junio. Mientras que en comunas como Chillán y más hacia el sur, se esperan temperaturas bajo cero para la siguiente semana.

El frío, la lluvia y la humedad son los ingredientes perfectos para la proliferación de virus respiratorios que son tan comunes en esta época del año, como la influenza, el virus sincial, el rinovirus, entre otros.

Según ratifica el médico broncopulmonar de Indisa, Pedro Astudillo, "los virus respiratorios son los que provocan la gran mayoría de los cuadros de infecciones respiratorias, sobre todo en invierno". Es por esto que uno de los puntos en común de los expertos es la vacunación para poder evitar o mitigar los efectos que tienen los mismos virus.

Según el infectólogo intensivista, Marcos Huilcaman, "el riesgo real del paciente no inmunizado tiene relación con que la enfermedad se desarrolla de manera más grave, hacen cuadros respiratorios más complejos, neumonías que son difíciles de tratar, las que muchas veces requieren de ventilación mecánica. Eso es lo que ha ocurrido en el último tiempo".



Los médicos infectólogos anuncian que "la influenza viene agresiva".

Recomendaciones

Aparte de la inoculación en caso de que el virus tenga vacuna, los expertos indican otra serie de recomendaciones para prevenir estas enfermedades.

El doctor Astudillo indica que, uno de los puntos más importantes es el lavado de manos constante, "sobre todo después de estar en contacto con más personas o con superficies públicas. Y también se puede reemplazar con alcohol gel".

El uso de mascarilla en espacios

de poca ventilación; evitar tocarse la cara con las manos sucias, ya que esto podría transferir virus hacia la boca, ojos o nariz. Una ventilación adecuada, ya que ayuda a eliminar virus potenciales en el ambiente. Y además, tener una dieta balanceada para fortalecer el sistema inmunológico, esto también debe ir acompañado de hidratación y realizar actividad física.

Respecto de los virus en niños y adultos mayores, quienes son más afectados por estas enfermedades, el médico geriatra, Roberto Concha, comenta que los adultos mayores muchas veces tienen una percepción alterada en su sistema de termorregulación, "en algunos casos como los adultos mayores tienen alterados un poquito ese sistema nos encontramos con habitaciones ultra calefaccionadas y eso provoca un cambio brusco de temperatura bastante grande que puede condicionar rápidamente enfermedades respiratorias". Es por eso que dice que la temperatura ideal para los adultos mayores es entre 21 y 22

grados.

Respecto de los niños, el doctor Jaime Lozano, jefe de pediatría de la Clínica Santa María indica que, "la primera medida de prevención es educar a la gente que comprenda que cualquier persona que hoy día esté con un resfriado simple, podría estar cursando una infección por virus respiratorio y contagiar al hijo pequeño, a la guagua". El pediatra además comenta que hay que fijarse siempre en el inicio del resfriado en los niños y estar muy atentos a cómo respira la guagua. Además en las últimas semanas el Minsal levantó instrucciones generales a la red de salud frente al aumento de casos relacionados de Streptococcus Pyogenes e influenza.

La jefa de Infectología de la Clínica Santa María, Claudia Cortés, comenta que "no es muy frecuente esta coinfección, pero la advertencia es para los pacientes, para que sepan que la influenza viene más agresiva y tomen las medidas necesarias".

Glosario para este invierno

Influenza: provoca gripe con fiebre alta, tos intensa y dolor de cabeza y muscular.

Parainfluenza: puede producir pérdida de voz y bronquitis.

Adenovirus: inflamación de garganta, de oídos o conjuntivitis en algunas ocasiones.

Sincial: afecta principalmente a bebés y adultos con problemas médicos. Los principales síntomas son la disminución del apetito y un sonido como un silbido durante la respiración, conocido como "sibilancia".

Rinovirus: un factor usual es el goteo nasal, pero puede provocar crisis en los asmáticos.