



## Opinión

*Evelyn  
Hernández*  
Jefa carrera  
Téc. Enf.  
Gin. Obstétrica  
Santo Tomás



## Enfermedades respiratorias

Con mayo, llegó también la época de frío ambiental, algo particularmente complejo en el adulto mayor, ya que viene de la mano con el aumento de las patologías respiratorias. Las enfermedades respiratorias que podemos enfrentar en este período van desde un simple resfrío, con molestias generales como dolor de cabeza, romadizo, dolor de garganta, tos y estornudos; pero fácilmente puede transformarse en una enfermedad severa y podríamos padecer fiebre, dolor muscular y dificultad respiratoria.

En el adulto mayor, toda patología respiratoria puede conducir a una infección bacteriana más severa, exponiéndolos a una neumonía. Existen medidas muy simples para cuidar nuestra salud respiratoria. Es aconsejable que, pese a la normativa del Ministerio de Salud, el uso de la mascarilla para el adulto mayor se mantenga de modo preventivo en todos los espacios.

Otra medida es la vacunación anti influenza, que se administra a toda la población de riesgo y anti neumonía y mayores de 65 años, ya que así podemos fortalecer nuestro sistema inmune y enfrentar de mejor manera una enfermedad respiratoria.

Por otra parte, medidas sencillas cómo evitar los cambios bruscos de temperatura, utilizar ropa abrigada y evitar mantener ollas y teteras permanentemente sobre las estufas evitando el vapor de ellas, puede disminuir el riesgo de contraer una enfermedad respiratoria.

La invitación es a utilizar estas medidas para prevenir la aparición de las enfermedades, pero también a consultar oportunamente cuando existe sintomatología respiratoria severa y a seguir las indicaciones entregadas por el médico. ☪