

Especial Enfermedades respiratorias

Medidas para evitar las enfermedades respiratorias graves en invierno

“Tenemos una gran responsabilidad en el cuidado de nuestra salud, pero es más grande aún la responsabilidad social en el cuidado de la salud de los demás”.

Por **Natalia Castillo**, académica de la Escuela de Técnico de Nivel Superior en Enfermería de la Universidad de Las Américas.

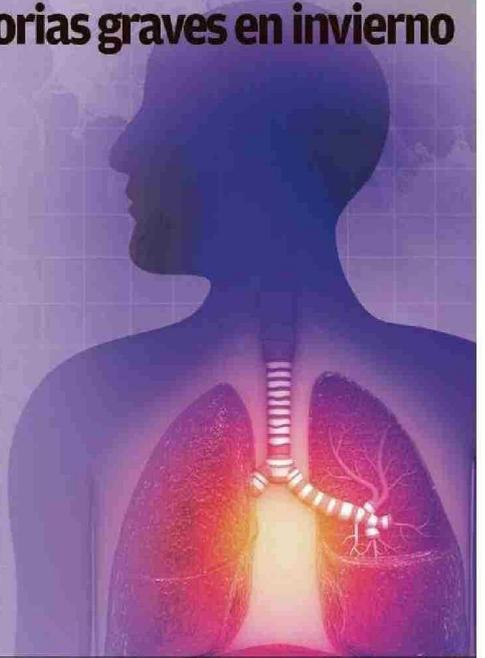


Para que se produzca una enfermedad infecciosa debe existir, al menos, una persona que sea susceptible, un agente que cause la enfermedad (virus o bacterias, entre otros), y un ambiente adecuado. Si no hay ninguna barrera entre el agente y la persona susceptible, es muy posible que ese individuo se contagie. En el caso de afecciones respiratorias como Covid-19, influenza y otras que son frecuentes en Chile, la transmisión solo requiere un contacto cercano, ya que se propaga a través de las gotitas de saliva, las que pueden ser grandes o microscópicas. Por este motivo, todos estamos expuestos, tanto en nuestras casas, como en medios

de transporte y lugares de estudio o trabajo. Cada interacción social entre una persona enferma o portadora con otra que es susceptible, trae consigo el riesgo de provocar una infección, que podría ser leve, grave o mortal, ya que se desconoce el grado de susceptibilidad de quien se expone y el tipo exacto de microorganismo que está circulando. En este momento, en el hemisferio norte están terminando el periodo de invierno y han tenido una alta circulación de virus respiratorios, y una

gran proporción de personas enfermas. En Chile, durante la temporada de verano, no ha dejado de circular el Covid-19, y se espera que también haya una fuerte presencia de otros virus respiratorios para los meses más fríos, como influenza, virus respiratorio sincitial, parainfluenza, entre otros. Por esta razón, el Ministerio de Salud ha trabajado anticipadamente en la campaña de invierno, incentivando la vacunación, coordinando sus equipos e incluso trabajando de manera intersectorial. Ejemplo de ello, es que la cartera de Educación ya ha informado el adelanto de las vacaciones de invierno. Con toda la experiencia acumulada en pandemia, nuevamente será fundamental en la rutina diaria el lavado de manos frecuente, evitar las aglomeraciones y retomar la utilización de mascarilla sin necesidad de que sea una obligatoriedad de las autoridades de salud, tanto al

estar expuesto al contagio, como al estar contagiado por algún virus respiratorio. Pero, sin duda, una de las medidas más importantes será la vacunación de acuerdo con la edad y condición de salud. Toda la población debe completar el esquema contra el Covid-19, especialmente las personas con enfermedades crónicas, adultos mayores y embarazadas. Para los grupos de riesgo es necesario administrar la vacuna contra la influenza, que también es recomendable para el resto de la población. Para el caso de los adultos sobre 65 años también corresponde la inoculación de la vacuna neumocócica polisacárida para prevenir neumonías, y en los niños, es recomendable que cumplan su calendario de vacunación en las edades establecidas, ya que existen algunas que los protegen de graves enfermedades respiratorias. Tenemos una gran responsabilidad en el cuidado de nuestra salud, pero es más grande aún la responsabilidad social en el cuidado de la salud de los demás.



Que este invierno el cuidado sea natural



Propóleo* en Spray
Con Propóleo y Eucalipto

Broxul* Jarabe y Spray
Con Jengibre y Miel

*No usar en caso de alergia al propóleo.



Encuétralos en farmacias

[f](#) [i](#) [t](#) [@AramaNatural](#) | www.arama.cl