

Entregan recomendaciones para evitar los contagios de virus respiratorios

SALUD. Médicos comentan que es importante mantener las medidas de autocuidado que se implementaron durante la pandemia del coronavirus.

Karen Elena Cereceda Ramos
kcereceda@mercurio.cl

De acuerdo a las proyecciones del Ministerio de Salud, se espera que en dos semanas más se registre el peak de enfermedades respiratorias, provocadas por virus, especialmente el sincicial.

Ello está afectando principalmente a los niños y niñas, razón por la cual se determinó como medida de prevención, la obligatoriedad del uso de mascarillas al interior de las salas de clases. También se ha registrado un aumento en los casos de influenza, el que afecta no sólo a menores de edad, sino que también a los adultos y adultos mayores.

Frente a este complejo escenario epidemiológico, los médicos entregan una serie de recomendaciones que se pueden aplicar tanto al interior del hogar como en otros lugares y al aire libre.

Al respecto, el médico David Torres, académico del Departamento de Epidemiología y Estudios de Salud de la Universidad de los Andes (UAndes) comenta que el llamado es a que “las personas consulten en los servicios de urgencia solo cuando tienen criterios de gravedad, y no consulten por cualquier síntoma respiratorio en los servicios de urgencia” explica; ya que los hospitales tienen un grado de colapso alto.

Sumado a esto, aquellos casos que asisten a los centros médicos, con síntomas leves “corren el riesgo de infectarse con virus diferentes o tener una sobre infección bacteriana, ya que se está expuesto a un gran número de personas que tienen otro tipo de infección respiratoria”, menciona.

Con respecto a la opción de usar nuevamente las mascarillas, el académico menciona que un gran número de personas “no las utilizan bien, lo que genera que pierdan su efectividad”, dice.

CARACTERÍSTICAS ENFERMEDADES

● **Influenza:** provoca fiebre alta por varios días, tos, dolor de cabeza y dolor muscular.

● **Parainfluenza:** puede producir pérdida de voz. Es la principal causa de laringitis

● **Adenovirus:** infección de oídos o conjuntivitis o dolor de garganta, incluso diarrea en algunas ocasiones. A veces, fiebre prolongada.

● **Sincicial:** es más grave en menores de 1 año y en adultos con enfermedades crónicas. Los principales síntomas son la disminución del apetito y un silbido en el pecho durante la respiración, conocido como “sibilancia”.

● **Rinovirus:** un factor usual es el goteo o romadizo nasal. Puede desencadenar crisis en personas asmáticas.

30%

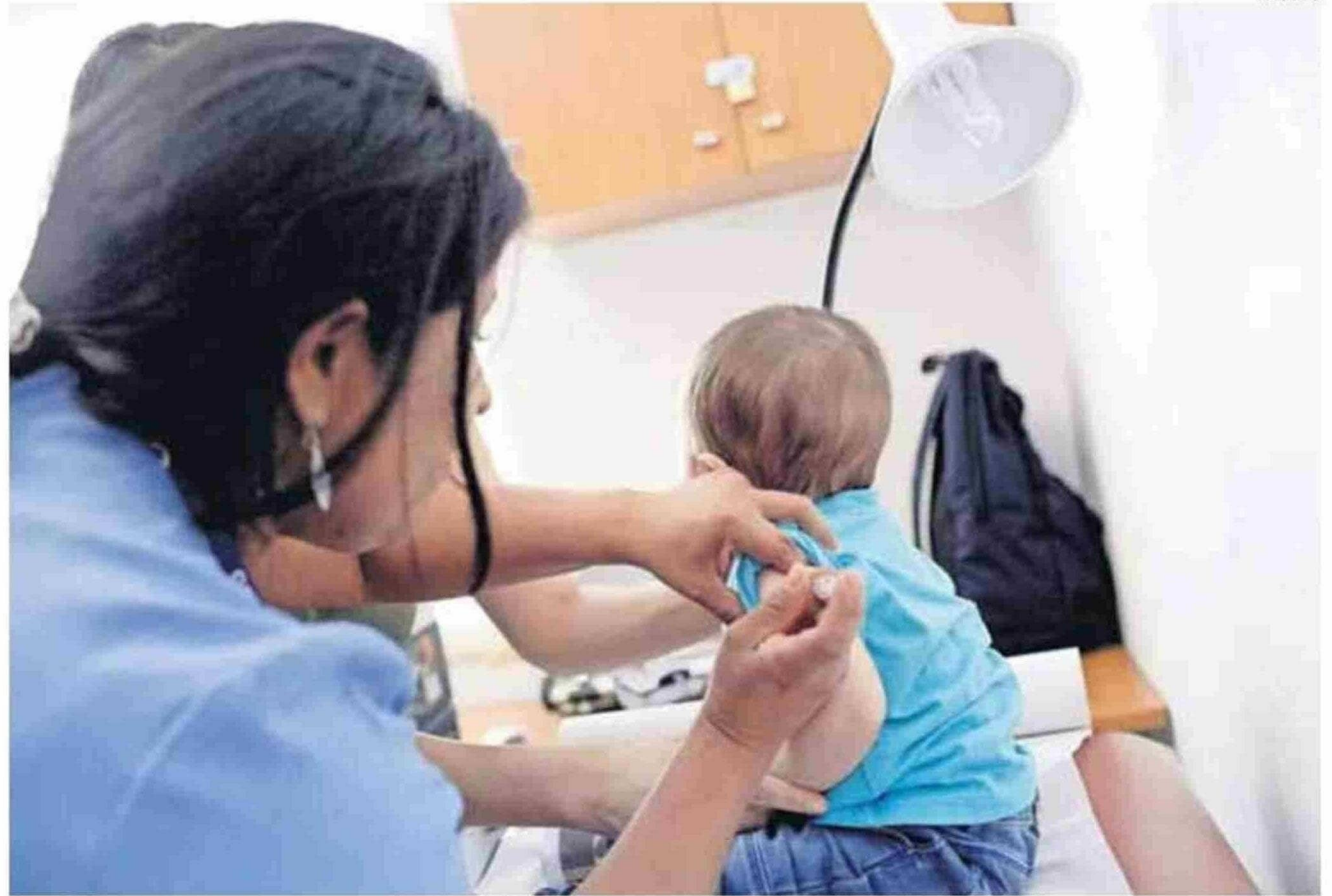
de los casos de enfermos respiratorios eran de personas con influenza, por lo que llaman a vacunarse.

Para el epidemiólogo, el énfasis se debe hacer en otras medidas de higiene respiratoria, “por ejemplo, mantener la distancia, lavarse las manos después de estornudar, ventilar espacios cerrados y realizar aseo de superficies el cual también tiene algún grado de efectividad”, puntualiza David Torres, médico y académico de la UAndes.

APRENDIZAJE

Gabriela Morgado Tapia, académica de Enfermería, de la Universidad Andrés Bello, Sede Viña del Mar, entrega varias recomendaciones y llama a no “bajar la guardia”.

En ese sentido señala que,



LOS VIRUS RESPIRATORIOS, COMO EL SINCICIAL, AFECTA PARTICULARMENTE A LOS BEBÉS DE HASTA UN AÑO DE VIDA.

“debemos recordar lo aprendido en los últimos tres años. El Covid-19 nos enseñó a tomar medidas básicas para prevenir el contagio, que son las mismas para evitar enfermarse de los virus respiratorios que actualmente andan circulando”.

Explica que se aconseja llevar siempre alcohol gel cuando no se disponga de agua y jabón para lavarse las manos. “No toque sus ojos, nariz y boca con manos sin higienizar. Evite asistir a reuniones masivas o en espacios cerrados y con mucha gente, como los malls. Asimismo, aprendimos en pandemia que mantener la distancia ayuda, en este periodo rige el mismo principio”, detalla.

Agrega que es mejor no asistir a lugares si se tienen síntomas respiratorios. Si es ineludible salir de su hogar, use mascarilla para evitar contagios y no olvide cambiarlas regularmente si se humedecen. Tosa tapándose la boca con el antebrazo y lleve siempre consigo pañuelos desechables. Elimine los desechos en basureros cerrados”.

Morgado comenta que, “el 30% de los casos detectados en la última semana fueron por influenza. Recuerde que la vacuna tiene la finalidad de evitar cuadros graves por este virus.

Por último, dice que es muy

importante no confundir resfriado con gripe. El resfriado en general es poco molesto. Fundamentalmente es mucosidad nasal y tos. La gripe se asocia a fiebre, dolor muscular y decaimiento. Además, ni el resfriado ni la gripe se tratan con antibióticos. “Acuda al servicio de urgencia solo si es necesario. Si un niño pequeño no se alimenta o se cansa cuando lo hace; está somnoliento o le cuesta respirar (respira muy rápido y se le hunden las costillas); debe consultar con un médico a la brevedad”.

SABER IDENTIFICAR

El médico broncopulmonar de Clínica INDISA, Pedro Astudillo, explica “este año tuvimos calores extremos hasta hace muy poco, las personas seguían usando aire acondicionado hasta abril y eso generó que mucha gente se expusiera a cambios de temperatura abruptos, lo que facilita la propagación de estas enfermedades”, señaló el especialista.

Además, indicó que los síntomas de estas enfermedades pueden variar de acuerdo al tipo de patología y la gravedad de ella (ver recuadro). No obstante, los más comunes son: Congestión nasal, dolor de garganta, tos seca o con flema, fiebre y escalofríos, dificultad para respi-

rar, fatiga y decaimiento.

Para el broncopulmonar de INDISA, las enfermedades respiratorias más frecuentes en Chile son las provocadas por el rinovirus, el virus respiratorio sincicial, el adenovirus, el parainfluenza, el metapneumovirus, la influenza y otros.

Esto, debido a que “los virus respiratorios son los que provocan la gran mayoría de las infecciones respiratorias durante otoño-invierno”. Síntomas similares también pueden observarse en enfermedades alérgicas o en infecciones causadas por bacterias. La importancia de esto es que las infecciones virales no se tratan con antibióticos.

El especialista manifestó que “el tratamiento de estas afecciones respiratorias puede variar dependiendo de la causa y de los síntomas que se presenten. En muchos casos, se pueden aliviar los síntomas con el uso de medicamentos de venta libre como analgésicos, descongestionantes y antihistamínicos o tratamiento indicado por el médico como inhaladores. Sin embargo, en las infecciones bacterianas se puede requerir el uso de antibióticos. Lo más importante es que esto sea evaluado por un médico especialista o su doctor de cabecera”, finalizó.

RIESGOS EN NIÑOS Y NIÑAS

Los más afectados por el virus sincicial han sido los niños menores de un año.

En este contexto, la doctora Ivonne D'Apremont, especialista en Pediatría y Neonatología de la Universidad Católica de Chile, señala que “la literatura ha identificado a los menores de cinco años y a los adultos mayores como la población de mayor riesgo. En el caso del primer grupo, los factores de mayor riesgo son los niños con antecedentes de prematuridad (menores de 37 semanas de gestación), bajo peso de nacimiento (menos de 2 mil quinientos gramos), tabaquismo en el hogar, no haber recibido leche materna y presencia de otros menores de cinco años en la casa”.

Para la doctora D'Apremont una de las principales medidas para prevenir el contagio en este grupo de la población es “actuar con prevención y autocuidado. Para ello, es clave estimular la lactancia materna, mantener las inmunizaciones al día, evitar la contaminación ambiental - especialmente el humo de cigarrillo -, postergar el ingreso a sala cuna y consultar precozmente frente a las dudas”, concluyó.