

Virus respiratorios en invierno, ¿dónde acudo?

La medicina tiene como objetivo prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades comunes, de manera que las personas puedan mantener un buen estado de salud.

Muchas veces cuando nos enfermamos no sabemos dónde acudir ya que a veces no sabemos identificar si nuestros síntomas requieren ser resueltos de manera inmediata en un servicio de urgencia o de manera diferida en una consulta ambulatoria.

Homeostasis es un término que habla del equilibrio dinámico que mantiene el cuerpo humano a pesar de los cambios internos y externos. Es un mecanismo de autorregulación vital para el funcionamiento adecuado del cuerpo. La tendencia por naturaleza es que esto se realice correctamente, excepto cuando ocasionalmente un agente nocivo irrumpe en nuestro cuerpo, ya sea externo o interno, o nuestra genética dicta alguna condición que perturbe este equilibrio, o simplemente nuestros hábitos o interacciones con el medio lo generen.

Ese es el momento en que las personas como individuos de razón, generamos una alerta y definimos prioridad de síntomas y acciones acordes para su resolución.

Un ejemplo de esto son las virosis respiratorias. En el último informe epidemiológico Minsal semana 14 del 2025 se muestra que el Rinovirus (causante del llamado resfrió común) representa el 61% de todos

los virus circulantes, seguido por Influenza A (17%) y SARS-coV-2 (10%).

Eso demuestra que para la gran mayoría de las personas con buena una salud física y mental, los virus no debiesen ser más que un literal “dolor de cabeza”, acompañado de fiebre inicial, tolerable y manejable con un antipirético-analgésico habitual, donde la asociación a hidratación abundante, alimentación saludable y los cuidados adecuados en nuestros cercanos para no aumentar los contagios (familiares, compañeros de trabajo, etc) sería lo óptimo. He aquí el llamado de cada año de las autoridades en salud a no acudir a los servicios de urgencia innecesariamente generando largas esperas, saturando el sistema y el gasto en los sistemas de salud.

La invitación ya es un clásico: “... si usted presenta sensación de falta de aire, con dificultad para respirar en algunos casos o esfuerzo respiratorio evidente, fiebre de difícil control, mayor de 38 °C durante más de 3 días, respiración más rápida de lo normal, en ocasiones con hundimiento de las costillas, dolor de pecho y/o coloración azul de labios (cianosis), acuda al servicio de urgencias más cercano”

Si usted no presenta estas característica, la invitación es a que acuda a una consulta ambulatoria, ya sea en su consultorio o una consulta de médico particular con el objetivo de dar mayor alivio a sus síntomas,



Dr. Felipe Morales Yáñez,
Director de Salud de Clínica UCM

Puedes
reservar una
cita para
mi consulta
en los
siguientes
códigos QR:



¡Escanéeme!



¡Escanéeme!

generar una instancia de seguridad o tranquilidad dada por el facultativo, descartar complicaciones asociadas y actualmente evaluar estrategias para enfrentar de mejor forma las características actuales epidemiológicas locales (nutricionales, salud física y mental, farmacológicas como el uso de probióticos y vitaminas, etc.)

Te invitamos a que nos prefieras ya que contamos con muy buenos profesionales dispuestos a escuchar y ayudarte. ●