



A no bajar la guardia: virus respiratorios siguen en circulación

Durante el invierno, los virus respiratorios como la influenza, el virus sincial y otros similares aumentan su circulación, afectando especialmente a los niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

Según las últimas cifras del Ministerio de Salud, actualmente está predominando la circulación del virus sincial, especialmente a menores de 1 a 4 años. Le sigue el rinovirus y luego la influenza.

“Durante esta época y especialmente en la población de riesgo, las enfermedades respiratorias pueden agravarse con rapidez, por lo que es clave estar atentos a los primeros síntomas. Además, la ocupación de los centros de salud es alta, por lo que prevenir

se transforma en un acto crítico. Consultar a tiempo con un médico puede ser decisivo, especialmente en adultos mayores o personas con condiciones crónicas”, señala Catalina Dinali, Directora Médica.

Bajo este contexto, la especialista hace un llamado a la comunidad a tomar medidas concretas para prevenir contagios y evitar que estos virus se transformen en cuadros graves.

¿Por qué es importante cuidarse?

Tanto la influenza como otros virus respiratorios, no son solo un resfriado fuerte. Pueden producir fiebre alta, dificultad respiratoria, descompensaciones en

Llaman a tomar precauciones luego de volver de vacaciones de invierno. Estar atentos a la sintomatología, vacunarse y ventilar los espacios son algunas de las recomendaciones.

enfermedades preexistentes y, en casos más severos, neumonía o necesidad de hospitalización. Por eso, la prevención y el diagnóstico temprano son fundamentales.

Cinco recomendaciones clave de salud para este invierno:

Vacúnate contra la influenza y sigue tu esquema de vacunación anual. La vacuna es gratuita y reduce significativamente las hospitalizaciones y

muerres por influenza. El Ministerio de Salud amplió la vacunación contra la influenza para población general y desde este 1 de julio ya es posible que cualquier persona pueda asistir a los centros habilitados para aplicar la dosis correspondiente. Consulta a tiempo si tienes síntomas como fiebre y tos que no ceden, decaimiento importante o dificultad para respirar. No esperes a que el cuadro empeore. Una atención médica oportuna evita

complicaciones.

Cuida tu entorno.

Si estás enfermo, evita el contacto con otras personas, sobre todo si están dentro de la población de riesgo (bebés, adultos mayores, enfermos crónicos).

El aislamiento en los primeros días es clave para cortar la cadena de contagio. Si no puedes aislarte, preocúpate de usar mascarilla y de lavarte constantemente las manos.

Mantén una buena higiene de manos y usa mascarilla si presentas síntomas. Estas son medidas efectivas para protegerte a ti y a los demás.

Ventila los espacios cerrados al menos dos veces al día. El aire fresco reduce la concentración de virus en el ambiente.