

# Vacunarse, ventilar y autocuidado: factores claves para prevenir enfermedades respiratorias

Con la llegada de las bajas temperaturas y el aumento sostenido de la circulación viral, el Hospital Regional de Talca (HRT) reforzó el llamado a la comunidad a vacunarse contra la influenza y adoptar medidas preventivas para enfrentar de mejor manera este invierno que está próximo a llegar.

Actualmente, en la Región del Maule predominan virus respiratorios como el rinovirus (causante del resfrío común) y la influenza A, esta última asociada a cuadros respiratorios más graves, especialmente en población de riesgo como adultos mayores, niños pequeños, embarazadas y pacientes crónicos.

El Dr. Sergio Jaime, Broncopulmonar del HRT, explicó que el escenario epidemiológico ya evidencia un aumento importante por consultas respiratorias previo al invierno.

«Estamos hace varios meses con circulación de rinovirus, que es típico virus de resfrío, pero también ha ido en aumento la influenza A, que es el virus que más preocupa por la posibilidad de generar neumonías graves», señaló el especialista.

El médico destacó que **los cambios de temperatura, la contaminación ambiental, el uso de calefacción y la permanencia en espacios cerrados favorecen los contagios** durante esta época del año.



«Existe una tendencia a calefaccionar los hogares, a permanecer en lugares cerrados y no ventilar. Todo esto facilita la transmisión de virus respiratorios entre las personas», indicó.

Señales de alerta y cuándo consultar

Desde el recinto asistencial recalcaron que síntomas como **congestión**

**nasal, tos y malestar general son habituales** durante los primeros días de un cuadro viral. Sin embargo, existen señales de alerta que requieren evaluación médica.

«**Cuando la fiebre persiste más allá de varios días, la tos aumenta o aparece dificultad respiratoria progresiva**, especialmente en niños pequeños, adultos mayores o pacientes crónicos, **es importante consultar oportunamente**» explicó el Dr. Jaime.

Asimismo, advirtió los riesgos de la automedicación y el uso indiscriminado de antibióticos. «**El resfrío común es viral y no requiere antibióticos**, el sobreuso de estos medicamentos genera resistencia bacteriana y dificulta futuros tratamientos cuando realmente son necesarios», enfatizó.

Vacunación: la principal herramienta preventiva

El especialista insistió en que la vacunación sigue siendo la medida más efectiva para prevenir formas graves de influenza y otras enfermedades respiratorias. «**La vacuna no evita necesariamente el contagio, pero sí disminuye significativamente el riesgo de hospitalización, neumonías graves y complicaciones**», afirmó.

En este contexto, el Hospital Regional de Talca recordó que **mantienen un punto fijo de vacunación de lunes a viernes, disponible para la comunidad**, con el objetivo de reforzar la inmunización antes del peak invernal.

Además de vacunarse, los especialistas recomiendan:

- Lavado frecuente de manos
- Ventilar espacios cerrados
- Utilizar mascarillas si existen síntomas respiratorios
- Cubrirse con el antebrazo al estornudar
- No fumar y evitar ambientes contaminados
- Restringir el contacto con personas enfermas, especialmente personas mayores y niños.

Finalmente, el llamado del HRT es a actuar de manera preventiva y mantener medidas de autocuidado para reducir la propagación de enfermedades respiratorias durante los próximos meses invernales.

