

## **Enfermedades respiratorias**

Señora Directora:

En invierno el número de enfermedades respiratorias aumenta considerablemente. En los últimos días, se ha observado un incremento significativo en la afluencia a los centros asistenciales, y las consultas médicas han estado marcadas por una alta demanda de atención por patologías respiratorias.

Datos epidemiológicos entregados en las últimas semanas han demostrado que el virus más dominante durante este periodo ha sido el de la influenza tipo A. Por lo tanto, es importante reconocer algunos de los síntomas más significativos, para consultar a tiempo y evitar complicaciones.

En el caso de los niños menores de 5 años, es fundamental asistir a un servicio de urgencias si presentan tos persistente, irritabilidad, temperatura axilar superior a 37,5°C, rechazo a la alimentación, mucosidades que dificulten la respiración, inhalación agitada, silbido en el pecho o labios azules. Para las personas mayores, se recomienda la asistencia médica en caso de tos, decaimiento, dificultad para mo-

verse, respiración rápida, inapetencia y cambios en los patrones de eliminación de orina o deposiciones.

Para prevenir contagios es necesario aplicar medidas simples de higiene, las cuales ayudan a mantener el bienestar de todos, entre ellas destaca el lavado frecuente de manos con agua y jabón, ventilar los hogares y espacios de trabajo durante algunos minutos durante el día, evitar aglomeraciones de público, cubrirse con el antebrazo la boca al estornudar o toser y usar mascarilla en caso de cursar algún cuadro respiratorio.

También se recomienda utilizar un vestuario acorde a la estación y sortear aquellos lugares muy calefaccionados. Además, se debe aumentar la ingesta de líquidos, frutas cítricas y verduras ricas en vitaminas C y D, y vacunarse contra la influenza. Recordemos que esta última es una campaña gratuita y que abarca a los grupos de mayor riesgo de la población.

Con estas simples indicaciones se puede enfrentar un invierno de manera apropiada, evitando situaciones que pongan en riesgo nuestra salud.

*Carolina Uribe/Udla*