



Opinión

Evelyn

Hernández
Jefa carrera
Técnico Enf.
Gineco-Obst.
Neonatal UST



Enfermedades respiratorias

Lallegada del frío ambiental viene de la mano con el aumento de las patologías respiratorias, especialmente en personas mayores.

Las enfermedades respiratorias que podemos enfrentar en este periodo van desde un simple resfrío, donde vamos a presentar molestias generales como dolor de cabeza, romadizo, dolor de garganta, tos y estornudos; pero fácilmente pueden transformarse en una enfermedad severa, donde podríamos cursar con fiebre, dolor muscular y dificultad respiratoria, que no son fáciles de manejar.

En el adulto mayor, toda patología respiratoria puede conducir a una infección bacteriana más severa, exponiéndolos a una neumonía. Existen medidas muy simples para cuidar nuestra salud respiratoria y es aconsejable que el uso de la mascarilla para personas mayores se mantenga de modo preventivo.

Otra medida muy efectiva es la vacunación anti influenza, que se administra a toda la población de riesgo y anti neumonía que se administra a mayores de 65 años, ya que de esta manera podemos fortalecer nuestro sistema inmune y enfrentarnos de mejor manera ante una enfermedad respiratoria.

Por otra parte, medidas tan sencillas como evitar los cambios de temperatura bruscos, utilizar ropa abrigada y evitar mantener ollas y teteras permanentemente sobre las estufas evitando el vapor de ellas, puede disminuir el riesgo de contraer una enfermedad respiratoria.

La invitación entonces es utilizar estas medidas para prevenir la aparición de las enfermedades, pero también a consultar oportunamente cuando presentamos sintomatología respiratoria severa y a seguir las indicaciones entregadas por el médico. 