

Cómo prevenir enfermedades comunes de la temporada otoño-invierno

Astrid González, académica de Enfermería de la Universidad Mayor sede Temuco, dice que las afecciones más frecuentes son de origen viral. Lavar las manos continuamente, mantener superficies limpias y desinfectadas, no realizar ejercicios al aire libre en alerta ambiental y usar mascarilla según corresponda, son algunos de sus consejos

Con la llegada de la temporada de frío aumentan las enfermedades respiratorias, es por esto que la académica de la carrera de Enfermería de la Universidad Mayor sede Temuco, Astrid González, entrega algunas claves para reconocer sus síntomas y, en el mejor de los casos, tratar de evitarlas.

“Las enfermedades más prevalentes en temporada otoño-invierno son las de las vías respiratorias altas, de origen viral, como el resfrío común (causado por otros virus respiratorios), la influenza, laringitis, adenovirus y virus respiratorio sincicial”, precisa la enfermera.

Estas, agrega González, al complicarse o ser mal tratadas pueden provocar infecciones de las vías respiratorias bajas, como neumonías, que son más complicadas y requieren otro tipo de tratamiento.

Los principales síntomas de las infecciones



de las vías respiratorias altas son compromiso del estado general, mialgias, cefalea, dolor de garganta, coriza, fiebre y tos, con o sin expectoración. “No existe mucha diferencia entre ellas en relación a los síntomas, solo en base al patógeno que las provoca, que se detecta con exámenes específicos. Los más comunes son los virus de la influenza y ahora virus Covid-19 en sus diferentes variantes”, detalla la especialista.

GRUPOS DE RIESGO Y PREVENCIÓN

Los grupos de riesgo se mantienen enfocados a niños y adultos mayores, también son susceptibles las personas con patologías crónicas o con cualquier enfermedad que genere baja en su inmunidad, como las personas con VIH y en tratamiento por cáncer, entre otras.

Sobre el tratamiento, la docente explica que “es fundamentalmente sintomático, es decir, aumentar el consumo de líquidos, analgésicos y antipiréticos en caso de fiebre y mialgias, reposo cuando sea necesario”. Asimismo, añade la enfermera, “las vacunas son la mejor forma de protegerse contra estas infecciones de invierno, igualmente podemos contagiarnos de

ellas, pero sin tener los síntomas tan acentuados que las caracterizan y, además, evitar complicaciones, hospitalizaciones e incluso la muerte”.

Además de las vacunas, “para prevenirlas se recomienda el lavado de manos con regularidad, higiene respiratoria (poner el codo para toser o estornudar, pañuelos desechables de un solo uso), mantener las superficies de uso habitual limpias y desinfectadas, no realizar ejercicios al aire libre en días de alerta ambiental, mantener una dieta equilibrada que favorezca las defensas del organismo y el uso de mascarilla cuando corresponda, según lo establecido”, concluye la académica U. Mayor.