

# Cómo Prevenir y Detectar la Bronconeumonía este Invierno

Con la llegada de las bajas temperaturas, el aumento de los virus respiratorios pone en alerta a nuestra comunidad. La bronconeumonía, una complicación seria de las infecciones virales, puede afectar a cualquier persona, pero existen grupos y factores que nos hacen más vulnerables.

¿Quiénes corren mayor riesgo?

El Dr. Roberto Peña destaca que la edad es un factor determinante. Los niños son especialmente vulnerables debido a que su sistema respiratorio está aún en desarrollo y sus vías aéreas son más pequeñas, lo que facilita las obstrucciones. Por otro lado, los adultos mayores presentan una mayor rigidez pulmonar y un sistema inmune más desgastado por los años.

Factores que “bajan las defensas”

Más allá de la edad, existen condiciones que actúan

como detonantes:

- **Contaminación:** El uso de estufas a leña es un factor crítico. Se recomienda priorizar sistemas más limpios como el pellet, gas o electricidad para mantener un aire interior saludable.

- **Tabaquismo:** El humo del tabaco debilita directamente la capacidad de respuesta de los pulmones.

- **Enfermedades Crónicas:** Si usted padece de diabetes, hipertensión, enfermedades renales o hepáticas, es vital mantenerlas bajo control. Una descompensación en estas áreas baja las defensas del organismo, aumentando el riesgo de que una simple gripe se transforme en neumonía.

“Es fundamental que los pacientes con enfermedades respiratorias crónicas, como el asma o el EPOC, mantengan un control estricto en sus centros de salud (CESFAM) y utilicen correctamente sus inhaladores diarios para

prevenir crisis respiratorias causadas por virus como la Influenza o el Virus Respiratorio Sincicial (VRS)”, precisó el Dr. Roberto Peña.

**Medidas de Prevención:** Nuestras Mejores Armas. Prevenir es responsabilidad de todos. El Dr. Peña recalca tres pilares fundamentales:

**Vacunación:** Es la medida más efectiva. Estar al día con las vacunas reduce drásticamente las probabilidades de hospitalización y cuadros graves.

**Lavado de Manos:** Una técnica simple que elimina virus y bacterias recolectados de superficies de contacto común.

**Ventilación y Distancia:** Evitar lugares cerrados y muy concurridos. La ventilación de los espacios es clave para dispersar los aerosoles contaminados. Si presenta síntomas, el uso de mascarilla es obligatorio para no contagiar al resto.

**Señales de Alerta:** ¿Cuándo



acudir a urgencias?

No debemos esperar a que el cuadro sea crítico. El síntoma principal para consultar de inmediato es la dificultad respiratoria (disnea).

¿Cómo identificarla?

**Agitación:** La persona parece ansiosa o hace un esfuerzo visible por meter aire.

**Retracción costal:** Se hunden las costillas al respirar (muy común en niños y bebés).

**Frecuencia aumentada:** Si

nota que usted o su familiar respira mucho más rápido de lo normal (más de 20-30 respiraciones por minuto), incluso estando en reposo, es una señal de alerta temprana.

Ignorar una neumonía puede llevar a complicaciones graves como abscesos pulmonares o derrames pleurales que requieren cirugía y cuidados intensivos (UCI). Actuar a tiempo salva vidas. Ante cualquier duda, acuda a su centro de salud más cercano.