

# Experta llama a reforzar las medidas de prevención ante alza de virus respiratorios

Kinesióloga del Servicio de Salud Valparaíso-San Antonio explicó que la principal herramienta para evitar cuadros graves es la vacunación.

Crónica  
 cronica@lidersonsanantonio.cl

Con la llegada del otoño y el aumento de la circulación de virus respiratorios, desde el Servicio de Salud Valparaíso-San Antonio (Ssvsa) llamaron a reforzar las medidas de prevención y autocuidado, especialmente en los grupos de mayor riesgo.

La kinesióloga Carolina Romero, referente de Salud Respiratoria de la Subdirección de Atención Primaria (APS), explicó que la principal herramienta para evitar cuadros graves es la vacunación. Esta incluye la inmunización contra influenza, covid-19, el virus respiratorio sincicial (VRS) en lactantes y la vacuna Neumo 23 en personas mayores.

“Con la llegada del otoño y el aumento de la circulación de virus, es importante poder prevenir las enfermedades graves respiratorias. Para esto, la medida principal es la vacunación contra la influenza, el VRS para los lactantes menores de 6 meses y el covid-19 que todavía está circulando. Y

“Con la llegada del otoño y el aumento de la circulación de virus, es importante poder prevenir las enfermedades graves”,

Carolina Romero, kinesióloga del Ssvsa

para los adultos mayores de 65 años que cumplan este año o que lo hayan cumplido, la Neumo 23”, indicó.

#### OTRAS MEDIDAS

Además, la profesional recalzó que existen medidas simples que ayudan a reducir el riesgo de contagio, como el lavado frecuente de manos, la ventilación de espacios y evitar lugares con alta concentración de personas.

“Una de las preventiones estándar que tenemos



EL USO DE LA MASCARILLA ES FUNDAMENTAL EN CASO DE TENER UNA ENFERMEDAD RESPIRATORIA.

**65**

años o más deben tener las personas para vacunarse con la Neumo 23.

que seguir para cuidarnos todos de las enfermedades respiratorias son las más esenciales en la salud, el lavado de manos constante, la ventilación de los hogares y tratar de no estar en lugares donde haya mucha aglomeración de

gente. Si estamos con alguna enfermedad respiratoria, el uso de la mascarilla es fundamental”, recalzó.

#### LACTANCIA MATERNA

En el caso de niños y lactantes, destacó la lactan-

cia materna como un factor protector clave frente a este tipo de enfermedades. “En el caso de los niños lactantes, el ideal es la lactancia materna exclusiva. Siempre va a ser una buena medida de prevención”, señaló.

La especialista también llamó a hacer un uso adecuado de los dispositivos de la red de salud, indicando que no todas las enfermedades respiratorias requieren atención de urgencia.

“No todas las enfermedades respiratorias necesitan una atención médica, ya que los virus en un periodo de tiempo van a cesar los síntomas. Pero si se presenta dificultad para respirar, sensación de ahogo o en el caso de los niños que se hundan las costillas, es necesario acudir a un dispositivo de urgencia”, precisó.

Finalmente, recomendó acudir al centro de salud familiar más cercano a su domicilio en caso de requerir evaluación médica, para acceder a atención oportuna y orientación profesional. ✪