

# Especialista subraya la importancia de la vacunación en adultos mayores frente a enfermedades respiratorias

El director de especialidad en Kinesiología del Envejecimiento y Funcionalidad, Eladio Mancilla, entregó sus recomendaciones para cuidar a las personas mayores durante este invierno.

En el contexto de la temporada de virus respiratorios, autoridades de salud reiteran la importancia de que las personas mayores se vacunen oportunamente, considerando que este grupo presenta un mayor riesgo de desarrollar complicaciones asociadas a enfermedades como la influenza.

Entendiendo que, la vacunación no solo permite reducir significativamente la probabilidad de contagio, sino que también disminuye la gravedad de los cuadros clínicos en caso de contraer el virus. Esto se traduce en menos hospitalizaciones y una mejor calidad de vida para quienes integran este grupo etario.

Así lo explicó Eladio Mancilla, director de especialidad en Kinesiología del Envejecimiento y Funcionalidad de la Universidad Católica del Maule, quien se refirió a la importancia de la vacunación en este grupo objetivo: “En medida

que envejecemos, nuestro sistema inmune disminuye las capacidades de respuesta a los distintos virus que nos atacan”, apuntó.

“Si las personas mayores se vacunan contra la influenza y, sobre todo, contra el COVID-19, los protegerá para evitar ciertos problemas respiratorios que los podrían afectar en distintos niveles, pero si una persona no está vacunada podría agravarse su situación de salud. Así que es fundamental”, detalló.

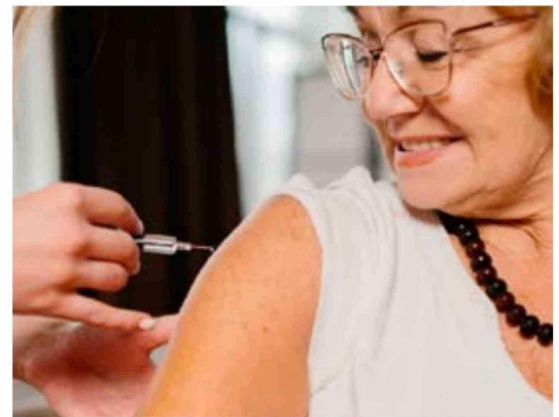
El especialista destaca que, con el paso de los años, el sistema inmunológico tiende a debilitarse, lo que hace fundamental reforzar las defensas a través de vacunas. En este sentido, inmunizarse no solo protege de manera individual, sino que también contribuye a reducir la circulación de virus en la comunidad, por lo que la inoculación en el ámbito familiar toma relevancia.

“Sería ideal que las personas

que no estén dentro de los grupos de mayor prioridad, también se vacunen, así ayudan a proteger a los más vulnerables, por ejemplo, adultos mayores o enfermos crónicos”, puntualizó Mancilla.

Como parte de las medidas de prevención, se recomienda a las personas mayores mantener una rutina de autocuidado constante: acudir oportunamente a la vacunación, reforzar el lavado frecuente de manos, ventilar los espacios cerrados y evitar la exposición a aglomeraciones, especialmente en periodos de alta circulación viral. Así lo consignó Eladio Mancilla, entregando las siguientes recomendaciones:

“Los cuidados que debemos tener las personas mayores evitar, por ejemplo, los cambios de temperatura brusco, si hay alguna persona que está con manifestaciones de resfrío, usar mascarilla o pedirle a esa persona que está resfriada que



también use mascarilla, cuando transitan en lugar de mayor afluencia de público, si hay personas que están con signos de resfrío, alejarse o evitar espacios cerrados donde haya mucha concurrencia de personas. Y, por supuesto, estar abrigado y evitar fumar”, complementó.

En síntesis, la prevención sigue siendo la herramienta más efectiva para enfrentar enfermedades respiratorias,

especialmente en los grupos más vulnerables. Por ello, el llamado es claro: vacunarse a tiempo puede marcar la diferencia.

“Uno queda protegido, queda inmunizado y el virus, una vez que se contacta con la persona, el organismo va a responder con una forma mucho más rápida y eficiente que si no estuviese vacunado y de tal manera que siempre es mejor estar vacunado”, cerró el especialista.