

## Virus Respiratorios: especialistas advierten aumento de contagios

Con la llegada del otoño se han incrementado los casos de influenza y otras enfermedades asociadas. Lo importante es consultar ante un síntoma menor para proteger nuestra salud y la de nuestros seres queridos durante la temporada

Con la llegada del otoño, es fundamental estar preparados para el incremento habitual de los contagios de virus respiratorios. El Dr. Mauricio Cancino, médico internista de Clínica Ciudad del Mar, explica que tal como lo anticipó el Ministerio de Salud (Minsal) con su alerta sanitaria y, según indica el Instituto de Salud Pública (ISP), la circulación de virus respiratorios se intensificó en esta época del año.

“Han llegado a urgencia casos virales de predominio rinovirus. El llamado es a la vacunación y a consultar con un especialista, ya sea broncopulmonar, infectólogo o médico internista, en caso de síntomas leves para no colapsar nuestras unidades”, agrega el Dr. Hassan Escobar, jefe del servicio de Urgencia de Clínica Ciudad del Mar.

Los principales agentes a los que debemos prestar atención son:

- **Rinovirus:** responsable común del resfriado.
- **Influenza:** virus de la gripe, con potencial de causar complicaciones.
- **COVID-19:** sigue circulando y puede generar cuadros respiratorios.
- **Virus Respiratorio Sincial (VRS):** Especialmente preocupante en lactantes y adultos mayores.

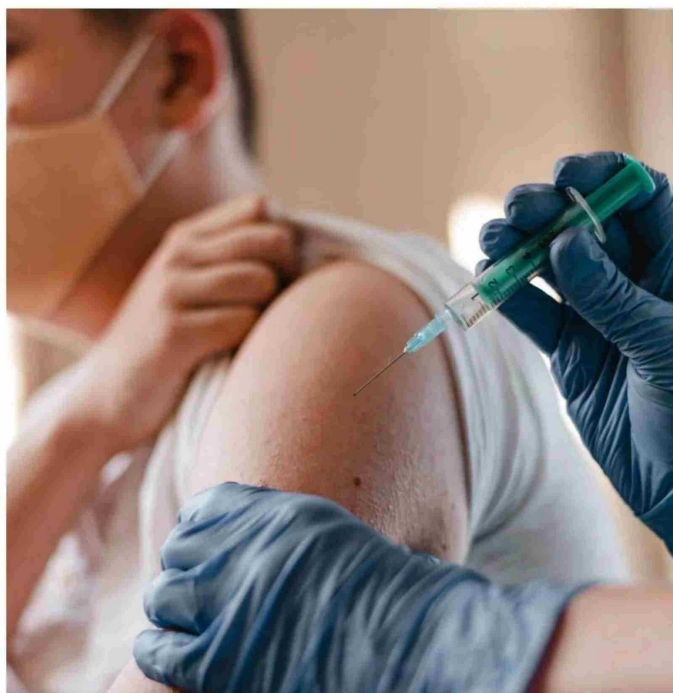


El especialista advierte que es importante observar la tendencia en el hemisferio norte, ya que durante la temporada 2024-2025 hubo un aumento significativo de consultas y hospitalizaciones por infecciones respiratorias. “Esto nos anticipa un escenario similar en nuestro país”, aseguró.

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Los médicos de Clínica Ciudad del Mar enfatizan sobre la importancia de mantener y reforzar las medidas de protección y prevención, que ya conocemos, pero que son fundamentales.

- **Evitar el contacto físico:** reduce la propagación de virus.
- **Lavarse las manos frecuentemente:** siempre con agua y jabón, por al menos 20 segundos.
- **Ventilar los ambientes:** permite la circulación del aire fresco y disminuye la concentración de virus.



*Continúa en página siguiente*



Viene de página anterior

## Virus Respiratorios: especialistas ...

- Limpiar las superficies: especialmente aquellas que se tocan con frecuencia.

- Usar mascarilla: en todo momento, especialmente en lugares con aglomeración y si presenta síntomas respiratorios (para protegerse y proteger a los demás).

“La población más susceptible a agravarse con las enfermedades crónicas son los pacientes crónicos, como diabéticos, asmáticos u obesos, adultos mayores e inmunodeprimidos. Para cuidarlos, es importante tomar estas medidas y consultar oportunamente a un especialista, aunque se tengan síntomas leves”, comenta el Dr. Marcos Huilcamán, infectólogo de Clínica Ciudad del Mar.

El especialista agrega que la gravedad no solo depende de este tipo de enfermedades, sino también de aquellos pacientes que no estén inmunizados y puedan estar altamente expuestos al virus y atravesar cuadros más complicados.

### CONSEJOS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNE

Además de las medidas de higiene, es crucial adoptar hábitos saludables para fortalecer el sistema inmunológico. La Dra. Susana Velasco, médico general especialista en obesidad y coordinadora del Centro Integral del Obesidad de Clínica Ciudad del Mar recomienda:

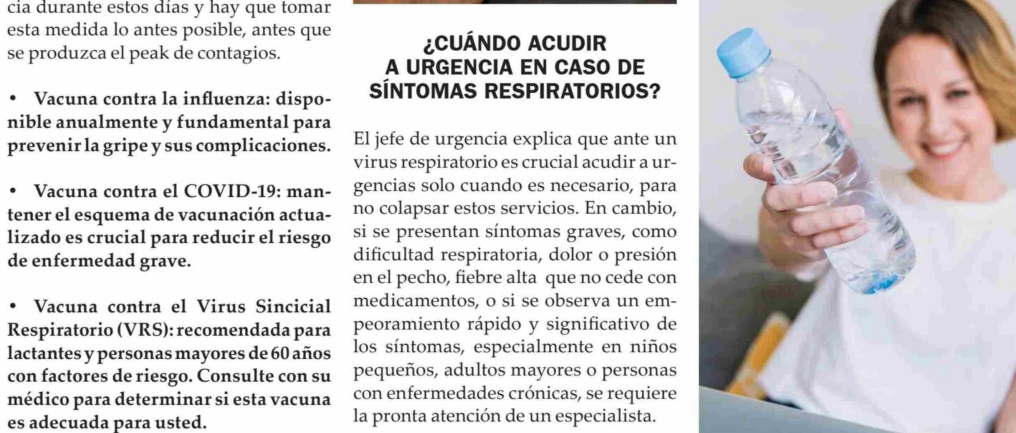
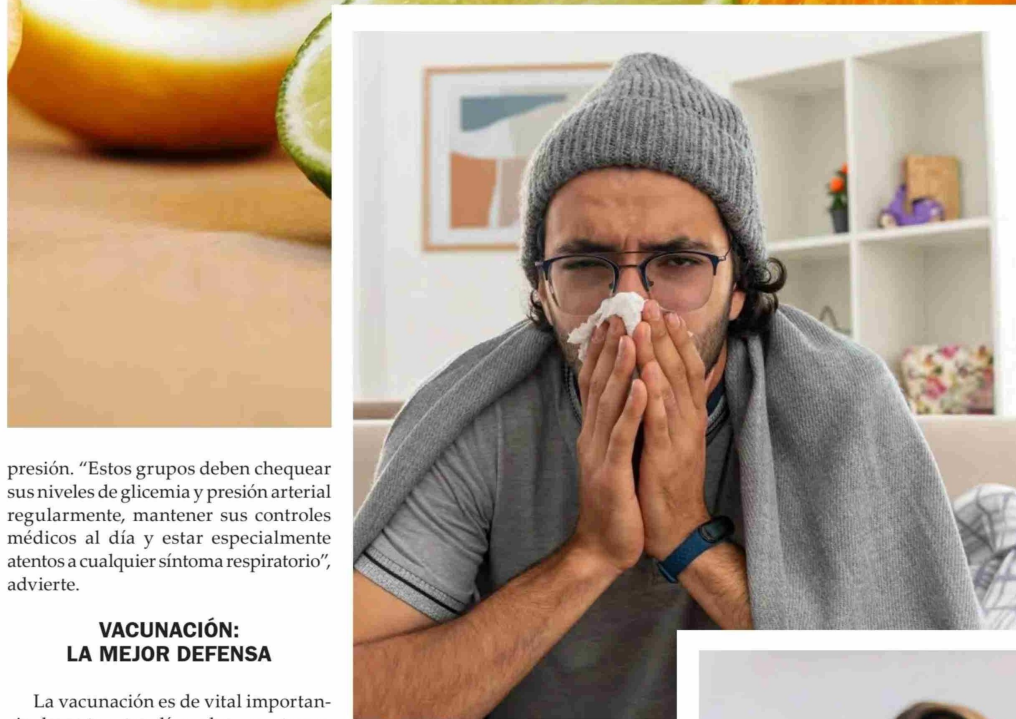
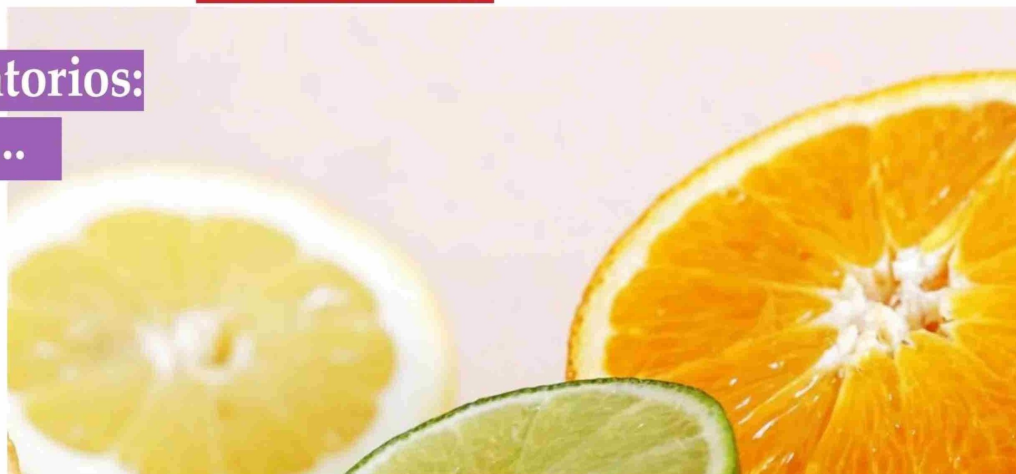
- Mantener una buena hidratación: beber suficiente agua es esencial para el buen funcionamiento del organismo.

- Llevar una alimentación saludable: priorizar frutas y verduras ricas en vitamina C.

“La calidad de vida es fundamental para poder resistir la enfermedad, no solo preocuparnos de las barreras de contagio. Por eso, es tremendamente importante el estilo de vida saludable, que se incorpore el deporte y una buena alimentación”, agrega el Dr. Huilcamán.

### ATENCIÓN ESPECIAL A PACIENTES DE ALTO RIESGO

Asimismo, el médico internista de Clínica Ciudad del Mar hace un llamado especial a los pacientes con patologías crónicas, obesidad, diabetes e inmunosupresión.



presión. “Estos grupos deben chequear sus niveles de glicemia y presión arterial regularmente, mantener sus controles médicos al día y estar especialmente atentos a cualquier síntoma respiratorio”, advierte.

### VACUNACIÓN: LA MEJOR DEFENSA

La vacunación es de vital importancia durante estos días y hay que tomar esta medida lo antes posible, antes que se produzca el peak de contagios.

- Vacuna contra la influenza: disponible anualmente y fundamental para prevenir la gripe y sus complicaciones.

- Vacuna contra el COVID-19: mantener el esquema de vacunación actualizado es crucial para reducir el riesgo de enfermedad grave.

- Vacuna contra el Virus Sincicial Respiratorio (VRS): recomendada para lactantes y personas mayores de 60 años con factores de riesgo. Consulte con su médico para determinar si esta vacuna es adecuada para usted.

### ¿CUÁNDO ACUDIR A URGENCIA EN CASO DE SÍNTOMAS RESPIRATORIOS?

El jefe de urgencia explica que ante un virus respiratorio es crucial acudir a urgencias solo cuando es necesario, para no colapsar estos servicios. En cambio, si se presentan síntomas graves, como dificultad respiratoria, dolor o presión en el pecho, fiebre alta que no cede con medicamentos, o si se observa un empeoramiento rápido y significativo de los síntomas, especialmente en niños pequeños, adultos mayores o personas con enfermedades crónicas, se requiere la pronta atención de un especialista.