

[ OJO CON LAS COMPLICACIONES ]

# Las recomendaciones para evitar algún problema broncopulmonar

Ante las bajas temperaturas registradas en esta época del año los resguardos para evitar enfermedades son esenciales. Este cuidado se agudiza para personas con asma, ya que el contagio de otras patologías puede ocasionar complicaciones.

Por: **Rodrigo M. Ancamil**

**Durante los meses de invierno es usual comenzar a escuchar una sinfonía de estornudos en lugares públicos y que puede ser una señal de alerta si es que esto ocurre en espacios cerrados y con poca ventilación.** Para evitar posibles contagios el llamado es a cuidarse con medidas como consumir vitaminas, ocupar mascarilla, entre otras.

Cuidados que deben ser considerados especialmente por quienes padecen enfermedades crónicas y así evitar cualquier contagio que resulte en complicaciones para su salud. El asma es una de estas enfermedades que afecta principalmente a las vías respiratorias causando inflamación y aumento de las secreciones, pudiendo también presentar síntomas de distinta gravedad como, tos, sensación de ahogo, falta de aire, ruidos respiratorios, entre otros.

"El asma es causado por una reacción exagerada del sistema



inmunológico a estímulos ambientales como el polen, humo, polvo o frío, que son tolerados por personas sin asma. En personas con esta enfermedad, esos estímulos

negativos pueden provocar una reacción alérgica intensa, resultando en la obstrucción de las vías respiratorias", explica el Dr. Roberto Aspée, director médico de Clínica Colonial.

El especialista agrega que, aunque el asma es una condición crónica, los episodios de obstrucción de las vías respiratorias son generalmente reversibles con tratamiento adecuado, lo que distingue al asma de otras enfermedades obstructivas crónicas como la EPOC.

Ante posibles contagios de otras enfermedades respiratorias, "estos signos pueden verse aumentados y agravados principalmente cuando no hay control de la enfermedad, un tratamiento farmacológico permanente o no se toman las medidas adecuadas en la cotidianidad, pudiendo causar una descompensación del cuadro con distintas consecuencias para quienes sufren de esta afección", comenta Pamela Navarro, académica de la carrera de Técnico de Nivel Superior en Enfermería de UDLA Sede Viña del Mar.

Para evitar contagios en personas asmáticas, la experta recomienda mantener los controles médicos al día, además de vacunarse contra la influenza y el Covid-19. Además, destacó medi-

das como el lavado constante de manos, ventilar el hogar al menos 30 minutos al día, evitar el consumo de tabaco, evitar calefacción por parafina o braceró, y llevar una alimentación saludable.

## Síntomas de influenza

La influenza ha encendido las alertas tras el aumento en los contagios de H1N1, en comparación del año anterior. Dado este incremento en los casos es importante reconocer algunos de los síntomas más significativos para evitar complicaciones.

"En el caso de los niños menores de 5 años, es fundamental asistir a un servicio de urgencias si presentan tos persistente, irritabilidad, temperatura axilar superior a 37,5°C, rechazo a la alimentación, mucosidades que dificulten la respiración, inhalación agitada, silbido en el pecho o labios azules", advierte Carolina Uribe directora carrera de Enfermería, UDLA, Sede Concepción.

Mientras que para personas mayores, la recomendación es acudir a la asistencia médica en caso de tos, decaimiento, dificultad para moverse, respiración rápida, inapetencia y cambios en los patrones de eliminación de orina o deposiciones.



"En el caso de los niños menores de 5 años, es fundamental asistir a un servicio de urgencias si presentan tos persistente, irritabilidad, temperatura axilar superior a 37,5°C, rechazo a la alimentación, mucosidades que dificulten la respiración, inhalación agitada, silbido en el pecho o labios azules".

**CAROLINA URIBE**  
 DIRECTORA CARRERA DE ENFERMERÍA, UDLA