

## Enfermedades respiratorias: consejos para prevenirlas

Históricamente, durante las estaciones de otoño e invierno emergen las infecciones respiratorias virales, siendo los principales causantes de ellas el Rinovirus, Adenovirus, Virus Respiratorio Sincitial (VRS), Influenza, Parainfluenza y, desde la Pandemia, el Covid-19.

Los factores que contribuyen a lo anterior son, básicamente, los ambientes cerrados, un mayor contacto con personas sin una óptima ventilación, el uso de calefacción a leña o parafina, la humedad en los hogares, y una inmunización inadecuada o nula.

En este contexto, y como medidas de prevención, la población pediátrica debe estar al día con las vacunas de influenza y Covid-19, y dentro de ella el grupo de mayor riesgo debe tener puesta la vacuna del Virus Respiratorio Sincitial.

Por su parte, la población adulta- en especial los mayores de 60 años con patologías respiratorias como EPOC, Asma, Enfermedades Fibrosantes del Pulmón, Bronquiectasias, etc., o con comorbilidades médicas u oncológicas- debe estar con la vacuna de Influenza anual al día e, idealmente, con el esquema completo de la vacuna Sars Cov 2.

Además, es importante recordar que en la población adulta mayor y con comorbilidades debe colocarse la vacuna Pneumo 23, que protege de infección por Pneumococo causal de Neumonía grave.

La principal vía de transmisión de estas infecciones son los aerosoles respiratorios emitidos al toser o estornudar, sin que la persona cubra su nariz o boca con antebrazo, así como el no aseo de manos al limpiarse la nariz o expectorar.

Respecto a los síntomas, éstos no son específicos para los distintos virus, pues todos comparten el común denominador de irritación de vías respiratorias desde la nariz a la faringe, tráquea, bronquios o pulmón, con moco,



**Dra. Isabel de la Fuente, broncopulmonar de Clínica Colonial**

dolor faríngeo, tos, dolor torácico, inflamación sistémica con fiebre, mialgias, artralgias y/o postración.

Cada uno de estos síntomas se expresará en mayor o menor gravedad, dependiendo de la condición de salud del paciente y la agresividad del virus.

Como señal de alerta, se pueden mencionar la fiebre mantenida más de dos días, la dificultad respiratoria, dolor torácico y la aparición de secreciones nasales o expectoración de color.

Frente al riesgo de Covid-19 es importante la evaluación médica para testeo de este virus, ya sea por medio del test de Antígeno por Hisopado Nasofaríngeo (debe considerarse que su sensibilidad es alrededor de 60%, por lo tanto, si es negativo y el cuadro clínico es severo debe hacerse PCR para Covid y para Influenza A-B) o por PCR directamente.

Adicionalmente, debe mantenerse siempre la alerta por la infección SARS CoV 2, independiente de la estación del año y ante la aparición de síntomas respiratorios.