

## A no bajar la guardia: virus respiratorios siguen en circulación



Durante el invierno, los virus respiratorios como la influenza, el virus sincial y otros similares aumentan su circulación, afectando especialmente a los niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

Según las últimas cifras del Ministerio de Salud, actual-

mente está predominando la circulación del virus sincial, especialmente a menores de 1 a 4 años. Le sigue el rinovirus y luego la influenza.

“Durante esta época y especialmente en la población de riesgo, las enfermedades respiratorias pueden agravarse con rapidez, por lo que es clave es-

tar atentos a los primeros síntomas. Además, la ocupación de los centros de salud es alta, por lo que prevenir se transforma en un acto crítico. Consultar a tiempo con un médico puede ser decisivo, especialmente en adultos mayores o personas con condiciones crónicas”, señala Catalina Dinali, Directora Médica de Achs Salud.

Bajo este contexto, la especialista hace un llamado a la comunidad a tomar medidas concretas para prevenir contagios y evitar que estos virus se transformen en cuadros graves.

¿Por qué es importante cuidarse?

Tanto la influenza como otros

virus respiratorios, no son solo un resfriado fuerte. Pueden producir fiebre alta, dificultad respiratoria, descompensaciones en enfermedades preexistentes y, en casos más severos, neumonía o necesidad de hospitalización. Por eso, la prevención y el diagnóstico temprano son fundamentales.

Cinco recomendaciones clave de salud para este invierno:

1. Vacúnate contra la influenza y sigue tu esquema de vacunación anual.

La vacuna es gratuita y reduce significativamente las hospitalizaciones y muertes por influenza. El Ministerio de Salud amplió la vacunación contra la influenza para población ge-

neral y desde este 1 de julio ya es posible que cualquier persona pueda asistir a los centros habilitados para aplicar la dosis correspondiente.

2. Consulta a tiempo si tienes síntomas como fiebre y tos que no ceden, decaimiento importante o dificultad para respirar.

No esperes a que el cuadro empeore. Una atención médica oportuna evita complicaciones.

3. Cuida tu entorno.

Si estás enfermo, evita el contacto con otras personas, sobre todo si están dentro de la población de riesgo (bebés, adultos mayores, enfermos crónicos).