

## Temporada de virus respiratorios: prevenir antes que lamentar

Con la llegada del frío, las enfermedades respiratorias comienzan nuevamente a aumentar en Chile y los servicios de urgencia vuelven a tensionarse. Influenza, virus respiratorio sincicial, COVID-19 y otros cuadros virales reaparecen cada invierno, afectando especialmente a personas mayores, niños pequeños, embarazadas y pacientes con enfermedades crónicas.

Sin embargo, el problema no depende únicamente de los virus. También influye la manera en que enfrentamos esta época del año como sociedad. Muchas personas minimizan síntomas importantes, retrasan consultas médicas o recurren directamente a servicios de urgencia por cuadros leves que podrían resolverse en atención

primaria. Ambas situaciones generan consecuencias.

La red de salud requiere un uso responsable. Consultar a tiempo puede evitar complicaciones graves, aunque también resulta fundamental reconocer cuándo acudir a un CESFAM o urgencia hospitalaria. Cuando los servicios colapsan, la atención de pacientes críticos se vuelve más lenta y compleja.

La prevención continúa siendo la principal herramienta sanitaria. La vacunación contra influenza ha demostrado disminuir hospitalizaciones, cuadros graves y mortalidad, especialmente en grupos de riesgo. Aun así, persisten dudas, desinformación y una peligrosa sensación de exceso de confianza después de la pandemia.

Existen además medidas

simples con alto impacto: lavado frecuente de manos, ventilación de espacios cerrados, uso de mascarilla frente a síntomas respiratorios y evitar visitas a personas vulnerables cuando existe enfermedad. Son acciones básicas, aunque muchas veces olvidadas.

Otro fenómeno preocupante es la normalización del malestar. Personas continúan trabajando enfermas o envían niños sintomáticos al colegio por obligaciones laborales o académicas. Esa práctica facilita contagios y aumenta la circulación viral en comunidades completas.

En personas mayores, una infección respiratoria puede generar efectos mucho más profundos que fiebre o tos. Días de reposo prolongado favorecen pérdida de masa muscular,

deterioro funcional, caídas y disminución de la autonomía. En geriatría existe una preocupación permanente por aquello que ocurre después de la enfermedad aguda: recuperar la funcionalidad puede transformarse en un desafío mayor que la infección inicial.

El invierno seguirá llegando cada año. La diferencia estará en nuestra capacidad de ac-

tuar con prevención, criterio y responsabilidad colectiva. Cuidarse personalmente también significa cuidar a quienes comparten espacios, familias y comunidades con nosotros.

Lincoyán Fernández, Dr© en Psicogerontología

Director carrera de Kinesiología

Universidad San Sebastián

