Los cambios bruscos de temperatura generan condiciones ideales para la propagación de distintos virus respiratorios. En las últimas semanas han predominado la influenza (35%) y el virus sincicial (34%), afectando principalmente a los menores, hasta los 14 años, según el último reporte de Vigilancia de Virus Respiratorios entregado por el Instituto de Salud Pública del Ministerio de Salud.

La **Dra. Javiera Kreft, broncopulmonar infantojuvenil de Clínica Santa María** asegura que es importante reconocer cuando los pacientes tienen estas patologías respiratorias más complejas en contraste con un resfriado común, por las consecuencias que pueden implicar en la población de riesgo: niños, adultos mayores de 65 años, enfermos crónicos y embarazadas.

Anuncio Patrocinado

“Ellos pueden evolucionar de peor manera, hacer neumonías, cuadros respiratorios graves. Por eso, además, en el caso de la influenza o el coronavirus es importante que se vacunen, porque disminuyen las complicaciones”, afirma la broncopulmonar.

Resfriado

El resfriado común es una infección de origen viral ocasionada por rinovirus, parainfluenza y coronavirus estacionales, y que, por lo general, no tiene complicaciones graves. Entre sus principales síntomas se encuentran los estornudos, tos ocasional, secreción y congestión nasal, y fiebre un par de días. “Debemos manejar la temperatura alta y el malestar con antigripales. Además, se aconseja mantener una buena hidratación, no sobre abrigar, mantener cómodo al enfermo y si es que no hay tanto apetito, dar alimentos livianos y frescos”, comenta el **Dr. Daniel Gambarrotti, pediatra Clínica Dávila Vespucio**.

Influenza

Es una afección respiratoria aguda que puede desencadenar cuadros leves o graves como neumonía, y que en muy pocas ocasiones puede llegar a ser mortal. “A diferencia del resfriado, entre sus principales síntomas está la fiebre, incomodidad en el pecho, tos, dolor muscular, cefalea, fatiga y debilidad”, afirma el **Dr. Ney Tello, médico jefe del servicio de Orientación Médica Telefónica de Help.**

“Se transmite a través del contacto directo con saliva y secreciones nasales del enfermo, cuando tose o estornuda, y otras personas entran en contacto con esas

gotitas infectadas con el virus que quedan en el aire. Las señales de alerta de la influenza son distintas a las de un resfriado común. En términos generales, la influenza es peor, con síntomas más intensos pero que, al inicio de la enfermedad, se pueden confundir", advierte el **Dr. Roberto Olivares, jefe de infectología de Clínica Dávila.**

Virus Respiratorio Sincicial (VRS)

"El VRS se presenta con síntomas leves similares a los de un resfriado: congestión nasal, tos seca, poca fiebre y dolor de garganta. Pero, en algunos casos, puede extenderse al aparato respiratorio inferior, causando neumonía o bronquiolitis (inflamación de las vías respiratorias que ingresan a los pulmones) produciendo fiebre alta, tos intensa, respiración rápida o dificultad respiratoria, con un sonido parecido a un silbido al momento de exhalar", explica la **Dra. Leonila Ferreira, jefa de la Unidad de Paciente Crítico de Clínica Biobío**.

El **Dr. Jaime Lozano, broncopulmonar infantil y jefe de Pediatría de Clínica Santa María**, añade que en los niños es la principal causa de infecciones respiratorias agudas y que se presenta en forma epidémica durante los meses de frío. "Esta enfermedad es altamente contagiosa, lo que determina que más del 50% de los niños se contagien durante el primer año de vida y el 100% antes de los 3 años. En recién nacidos y lactantes, las manifestaciones pueden ser irritabilidad, disminución de la actividad, pausas al respirar, apneas, cambio de coloración de la piel (cianosis o palidez) o respiración quejumbrosa. Alrededor de un 3% de los casos requieren de hospitalización por insuficiencia respiratoria", afirma.

¿Cuándo asistir a un servicio de urgencias

El **Dr. Alfredo Labarca, urgenciólogo de Help**, asegura que hay que poner especial atención sobre todo en niños y adultos mayores. "En general los síntomas pasan en un periodo entre 5 a 7 días. Lo importante es nunca automedicarse con antibióticos, porque no están indicados en cuadros virales. En los menores de un año, si es que tienen fiebre persistente asociada a dificultad respiratoria, deben llevarlos rápidamente a un servicio de urgencia. Al igual que adultos mayores que tengan tos, compromiso del estado general, dificultad respiratoria, también deben acudir lo antes posible a una atención de emergencia para la evaluación correspondiente", indica el especialista.

En las personas mayores no necesariamente puede aparecer la fiebre, explica

el **Dr. Pablo Gallardo, jefe de Geriatría de Clínica Santa María**, ya que ellos tienen una temperatura basal más baja, de aproximadamente un grado menos. “Por esto, muchas veces cuando están enfermos no presentan altas temperaturas”, describe.

La doctora Ferreira agrega que es importante solicitar una consulta médica si hay fiebre sobre los 38° C por más de dos días, inapetencia y tos con mucha secreción.

¿Cómo prevenir?

Además de la inoculación, se pueden tomar algunas medidas generales para impedir contagios, que son las mismas aprendidas en la pandemia por COVID-19. “Es importante evitar la exposición directa al frío y también a los contaminantes intradomiciliarios como el humo del tabaco. También promover la cobertura de la boca y la nariz al momento de toser o estornudar con el antebrazo; realizar higiene frecuente de manos con alcohol gel o agua y jabón; y mantener cierta distancia entre el enfermo y las personas sanas”, finaliza el doctor Lozano.

y tú, ¿qué opinas?