



## PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Estimada comunidad educativa, junto con saludar les envío información importante respecto a la prevención de enfermedades respiratorias.

Saber cómo prevenir las enfermedades respiratorias es algo muy importante con la llegada de las bajas temperaturas del otoño y del invierno, porque corresponde a la temporada donde estas se transforman en las más comunes, entre las que destaca el resfriado.

Las enfermedades respiratorias son aquellas que **afectan a los pulmones y otras partes del aparato respiratorio**, las que se producen principalmente por infecciones, como ocurre con el **virus sincicial**.

A pesar de lo que se puede creer, la **mayor frecuencia de enfermedades respiratorias** durante los días de temperaturas más bajas no está relacionado directamente con el frío, sino con los mecanismos de defensa de la nariz y la boca que se encuentran más vulnerables.

Lo anterior hace que los virus circulantes tengan la oportunidad de colonizar en el cuerpo fácilmente.

Para evitar la transmisión de las enfermedades respiratorias, existen una serie de recomendaciones que se pueden llevar a cabo y que puedes conocer a continuación.

### **¿Cuáles son las medidas de prevención y autocuidado para evitar enfermedades respiratorias?**

Las medidas de prevención y autocuidado para evitar las enfermedades respiratorias son:

- **Vacunación:** al recibir la vacunación contra la influenza y Covid-19 con esquemas completos se reduce el riesgo de desarrollar enfermedades respiratorias graves y muerte. Estas vacunas son gratis para la población de riesgo y se encuentran aseguradas por el Ministerio de Salud.
- **Cubrir nariz y boca al toser o estornudar:** utiliza el antebrazo o un papel desechable y elimínalo inmediatamente en un basurero. Posteriormente, se debe realizar un lavado de mano o usar alcohol gel.
- **Usar mascarilla si hay síntomas de enfermedad respiratoria:** de esta manera se evita la propagación del contagio a través de partículas diseminadas en el aire.
- **Ventilar espacios cerrados:** se recomienda abrir puertas y ventanas de lados opuestos con el fin de generar una ventilación cruzada de forma rutinaria.
- **Lavar las manos con frecuencia:** se recomienda lavar las manos de forma habitual con agua y jabón para generar espuma abundante por al menos 40 segundos. Se deben cubrir bien las palmas y el dorso de las manos, dedos, uñas, muñecas y antebrazos con la espuma.
- **Limpiar y desinfectar superficies regularmente:** intentar no levantar polvo al barrer o sacudir.
- **Evitar exposición a contaminación dentro del domicilio:** esto quiere decir no fumar dentro del domicilio, encender o apagar estufas de parafina fuera del hogar, mantener limpios los sistemas de calefacción de fuego y evitar el uso de braseros.
- **Cubrir filtraciones de aire en puertas y ventanas:** esto ayudará a mantener la temperatura adecuada en el interior del hogar.



## **Signos y síntomas de enfermedades respiratorias en menores de 5 años**

**Los signos y síntomas generales por enfermedades respiratorias en menores de 5 años son:**

- Rechazo a la alimentación
- 37,5° C o más de temperatura axilar
- Flemas o mocos que dificultan la respiración
- Irritabilidad

**En caso de identificar estos síntomas en el niño o niña llama a Salud Responde o dirígete a un consultorio o SAPU.**

**Los signos y síntomas generales de gravedad por enfermedades respiratorias en menores de 5 años son:**

- Respiración rápida
- Hundimiento de costillas al respirar
- Apertura de orificios de la nariz al respirar
- Silbidos en el pecho
- Labios azulados

**En caso de detectar síntomas y signos de gravedad, la recomendación es dirigirse a un servicio de urgencia.**

## **Signos y síntomas de enfermedades respiratorias en mayores de 65 años**

**Los signos y síntomas generales por enfermedades respiratorias en mayores de 65 años son:**

- Decaimiento o cansancio
- Dificultad para moverse
- Agitación
- Inapetencia o rechazo a la comida
- Tos y/o dolor de cabeza

**Los signos y síntomas generales de gravedad por enfermedades respiratorias en mayores de 65 años son:**

- 38° C o más de temperatura axilar
- Desorientación y/o cambios de conducta
- Sensación de ahogo
- No retiene orina y/o deposiciones



## Signos y síntomas de enfermedades respiratorias en embarazadas y gestantes

Los **signos y síntomas generales** por enfermedades respiratorias en embarazadas y gestantes son:

- Tos, congestión nasal
- Dolor garganta

Los **signos y síntomas generales de gravedad por enfermedades respiratorias en embarazadas y gestantes** son:

- 38° C o más de temperatura axilar
- Sensación de ahogo
- Dificultad para respirar

Si bien las cifras de Covid-19 han ido a la baja durante los últimos meses, las **enfermedades respiratorias como el virus sincicial** están en alza con la llegada de las bajas temperaturas.

Esto sin lugar a dudas configura un panorama que nos llama a estar alertas y aumentar las [medidas de precaución contra enfermedades respiratorias](#).

Es por eso que se vuelve esencial estar informado acerca de lo que es el virus sincicial para **detectar los síntomas y prevenir su transmisión**.

Sigue leyendo para conocer más sobre esta enfermedad que afecta con mayor frecuencia a menores de edad y personas adultas mayores.

## ¿Qué es el virus respiratorio sincicial?

El virus respiratorio sincicial es una de las **principales causas de infección aguda de las vías respiratorias inferiores** en lactantes y niños en todo el mundo. Este virus cuenta con una carga importante de morbilidad y mortalidad.

## ¿Cuáles son los síntomas del virus sincicial?

Los **síntomas se presentan dentro de los 4 a 6 días** después de haberse infectado y generalmente incluyen: moqueo, apetito reducido (en niños y bebés), tos, estornudos, fiebre y sibilancias. En los bebés muy pequeños, los únicos síntomas podrían ser irritabilidad, menor actividad y dificultad para respirar.

Casi todos los niños presentarán una infección por el VRS antes de cumplir los dos años.

## ¿Cómo se transmite el virus respiratorio sincicial?

El virus respiratorio sincicial es altamente transmisible y **se disemina por medio de gotitas de la saliva** de personas sintomáticas por 3 a 8 días, pudiendo durar hasta 15 días en la vía respiratoria.



## ¿Quiénes corren mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave con el virus sincicial?

Las personas con más probabilidades de presentar una infección grave por el virus sincicial son **las niñas y niños menores de 2 años y adultos mayores**, especialmente si son inmunocomprometidos o si tienen otras patologías de base, quienes podrían llegar a ser hospitalizadas.

## ¿Existe vacuna para el virus respiratorio sincicial?

El virus respiratorio sincicial **no tiene vacuna**, por lo que cobra más relevancia vacunarse contra el COVID e influenza para evitar la coexistencia simultánea con otros virus, en el caso de niños mayores de 3 años.

Actualmente no existe ningún tratamiento específico para el virus sincicial, pero se pueden manejar los síntomas como fiebre con antipiréticos indicados por un médico, además de mantenerse hidratado y volver a consultar en un centro de salud si los síntomas persisten o empeoran.

## ¿Qué hacer en caso de detectar síntomas del virus sincicial?

Ante la aparición de esos síntomas de virus sincicial, la recomendación siempre es **consultar llamando a Salud Responde 6003607777** y al Servicio de urgencia de su centro de Atención Primaria de Salud como el Cesfam más cercano.

**El virus sincicial se puede detectar a través de la vigilancia centinela de enfermedad tipo influenza (ETI) llevada a cabo en Atención Primaria (en 43 centros a lo largo del país) y además mediante la vigilancia de casos de Infección Respiratoria Aguda Grave (IRAG), que se realiza en 9 hospitales centinela, de alta complejidad desde el norte al extremo sur de Chile.**

## ¿Cómo prevenir la enfermedad del virus sincicial?

Las medidas preventivas para evitar la transmisión del virus sincicial son:

- Lavado frecuente de manos
- Cubrir la boca con el antebrazo al estornudar o toser
- Ventilar los domicilios
- Usar mascarilla

Como se puede observar, estas medidas son las mismas que se recomiendan para disminuir los contagios de todos los virus respiratorios

**Atte:**  
**Claudio Ponce**  
Encargado de prevención de riesgos  
Saludos cordiales