

Se nos viene el invierno. De hecho, ya se han registrado algunas lluvias, las temperaturas han bajado y sabemos que, por ejemplo, el virus de la Influenza Humana A-H1N1 nos anda rondando. Ya hay algunos casos detectados y en la V Región tenemos al menos uno confirmado.

Tenemos que adoptar medidas elementales para prevenir las infecciones invernales o, en caso que aparezcan, saber cómo manejarlas para no exponernos a mayores riesgos y evitar contagiar a quienes nos rodean.

Por lo tanto, debemos informarnos y prevenir.



Algunos factores asociados al incremento de enfermedades del invierno:

1. **Contaminación intradomiciliaria:** producida por los diferentes tipos de calefacción (parafina, leña o carbón), agravada por la falta de ventilación de las habitaciones y otros recintos cerrados. 2. **Hacinamiento,** que facilita el contacto con personas enfermas o infectadas asintomáticas. 3. **Humedad:** filtraciones, goteras, teteras encima de las estufas, secado de ropa al interior de las viviendas o vapores de cocinas mal ventiladas contribuyen a mantener la humedad en las habitaciones, aumentando el riesgo de enfriamiento. 4. **Contaminación ambiental.**

Para prevenir estas situaciones:

- * Ventile diariamente las habitaciones.
- * Utilice preferentemente estufas eléctricas o a gas. Si no cuenta con éstas, cambie las mechas de las estufas a parafina cada invierno; encienda y apague siempre estufas a parafina y braseros en el exterior.
- * Evite ambientes con humo de cigarrillo.
- * Limpie canaletas y caídas de agua antes del invierno; tape filtraciones del techo, paredes, puertas y ventanas.
- * Evite hervir teteras encima de las estufas o el brasero. Mantenga cerrada y ventilada la cocina mientras se produzca vapor.
- * Evite aglomeraciones en ambientes cerrados. En colegios y escuelas, que los niños salgan a recreo al exterior y se aproveche de ventilar las salas.
- * Evite el exceso de abrigo en ambientes calefaccionados o la falta de abrigo a la intemperie.
- * No queme basuras ni hojas en la calle o en las viviendas. No encienda chimeneas.
- * Riegue la vereda antes de barrer. Para el aseo doméstico, utilice un paño húmedo y evite levantar polvo al barrer.
- * Concurra a lugares de gran contaminación ambiental sólo en casos de necesidad.
- * No visite enfermos con resfrió, gripe o neumonía
- * Si en su hogar hay un enfermo con gripe, lave bien sus manos después del contacto con éste.

Las principales enfermedades respiratorias de invierno son la Influenza y las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA)

La influenza es una Infección Respiratoria Aguda (IRA), causada por los virus influenza A, B y C. En términos generales, la influenza es una enfermedad "seca" y de comienzo brusco; es decir, sin romadizo, con fiebre alta, calofríos, tos seca, dolor de cabeza y dolores musculares.



En el resfrío, en cambio, los síntomas se presentan paulatinamente con congestión nasal, romadizo, estornudos y una temperatura normal o poco elevada.

La mejor herramienta para prevenir la influenza es la vacunación. Estudios de efectividad señalan que la vacuna protege de la enfermedad entre un 70 a 90% de jóvenes y adultos sanos. En el caso de las personas mayores o con enfermedades crónicas, la vacuna no tiene el mismo nivel protector, pero reduce la severidad del cuadro y el riesgo de complicaciones. En personas mayores de 65 años reduce la hospitalización en un 60% y la mortalidad en un 80 %.

Infecciones Respiratorias Agudas (IRA)

En Chile, la neumonía es la primera causa de mortalidad infantil tardía y las Infecciones Respiratorias Agudas constituyen la primera causa de consulta y hospitalización pediátrica. Entre estas infecciones, la neumonía y el síndrome de obstrucción bronquial son las más graves y se presentan especialmente durante el invierno, atacando especialmente a lactantes, niños y adultos mayores.

Las infecciones respiratorias más comunes del invierno son:

1. **Resfrío común**, enfermedad viral, generalmente leve, se caracteriza por compromiso de las vías respiratorias superiores y una duración aproximada de 2 a 5 días. Las complicaciones pueden ser: sinusitis, otitis media, adenoiditis, bronquitis obstructiva y neumonía. 2. **Faringoamigdalitis aguda bacteriana**: inflamación de la faringe y/o de las amígdalas. Cuadro de comienzo brusco con decaimiento, dolor de cabeza, dolor de garganta y fiebre alta (sobre 38,5°). Se puede observar enrojecimiento y aumento de las amígdalas, en ocasiones acompañado de manchas blancas y dolor en ganglios submaxilares. Se debe consultar médico, ya que es necesario medicamentar al paciente. Además, se recomienda reposo. 3. **Otitis Media Aguda**: inflamación aguda del oído medio y trompa de Eustaquio, que puede afectar a uno o los dos oídos. Es necesario acudir a un centro médico y, en otitis con supuración y resistentes al tratamiento habitual, se recomienda realizar un cultivo de secreción en laboratorio. 4. **Laringitis obstructiva aguda**: es la inflamación aguda de la laringe, generalmente de origen viral, que provoca diversos grados de obstrucción. Evoluciona rápidamente causando disfonía o afonía, tos disfónica (tos de perro), estridor inspiratorio, diferentes grados de dificultad respiratoria y fiebre moderada. 5. **Bronquitis aguda obstructiva**, enfermedad generalmente producida por virus, caracterizada por la obstrucción de bronquios y bronquiólos, con tos de intensidad variable, fiebre moderada, respiración agitada, sibilancia audible (ruido en el pecho), dificultad respiratoria y para alimentarse. Esta enfermedad se presenta mayoritariamente en niños menores de dos años. En niños de tres meses o menos puede haber episodios de apnea (el niño deja de respirar). 6. **Neumonía**: es una enfermedad de origen viral o bacteriano, provoca una inflamación aguda del parenquima pulmonar. Dado que es difícil establecer el origen de la infección, la neumonía se trata con antibióticos, que deben ser prescritos por un profesional médico.

Para evitar la transmisión de sus agentes, se recomienda:

- Cubrirse la boca al toser o estornudar. Usar pañuelos desechables y botarlos luego de un uso. Lavarse las manos a menudo y cuidadosamente. Evitar el contacto con enfermos con infecciones virales o bacterianas. Lavar las superficies o juguetes contaminados por estornudos, tos o secreciones nasales.

El lavado frecuente de manos, con abundante agua corriente y jabón, es una de las más eficaces medidas para reducir los riesgos de contagio de enfermedades invernales. ¡Practíquela Ud. y su familia...!

Colaboración: Dr. Patricio Cereceda



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

**N° 139
Mayo 2010**