

Ficha de Apoyo Preventivo

Enfermedades respiratorias



1 | Introducción

Las enfermedades respiratorias representan un importante problema de salud pública, pueden presentarse en cualquier época del año, no obstante, es durante el invierno cuando se observa un aumento significativo en su incidencia. Esto se debe a las bajas temperaturas, la mayor circulación de virus y la mala calidad del aire. Estas enfermedades pueden afectar a toda la población, pero tienen mayor riesgo de presentar una enfermedad grave, los niños, personas con patologías crónicas y con sistema inmunológico debilitado, embarazadas y adultos mayores.

2 | Virus de mayor circulación

- VRS (virus respiratorio sincial).
- Influenza tipo A y B.
- Rinovirus.
- Adenovirus.
- Parainfluenza.
- SARS-CoV-2 (Covid 19).
- Metapneumovirus humano.



3 | Síntomas de alerta

- Fiebre.
- Tos seca o con flemas.
- Fatiga, decaimiento, cansancio.
- Dolor de cabeza y garganta.
- Dolores musculares.
- Falta de apetito.
- Secreción nasal, que impide la respiración normal.

Además, si pertenece a los grupos de riesgo, preste atención a los siguientes síntomas de gravedad:

Niños y niñas menores de 5 años

- Respiración acelerada.
- Hundimiento de costillas.
- Aleteo nasal.
- Sibilancia (sonido silbante durante la respiración).
- Cianosis (piel y dedos de las manos y pies se tornan azulados).

Mujeres embarazadas

- Fiebre elevada sobre 38 °C.
- Sensación de ahogo, agitación.
- Dificultad respiratoria.

Adultos mayores (65 años)

- Fiebre elevada sobre 38 °C.
- Respiración acelerada.
- Confusión y/o cambios de conducta.
- Dificultad de movimiento.
- Disminución del control de esfínter.

4 | Medidas preventivas

Dado que las enfermedades respiratorias tienen una connotación de salud pública, Mutual de Seguridad entrega las siguientes recomendaciones preventivas en apoyo a la Campaña de Invierno liderada por la Autoridad Sanitaria.

- En caso de presentar síntomas de gravedad acuda al servicio de urgencias más cercano.
- En caso de presentar los signos y síntomas indicados anteriormente, acuda al centro asistencial más cercano de acuerdo a su previsión de salud.
- Vacúnese de acuerdo con los programas recomendados por el Ministerio de Salud.
- Utilice mascarilla N95, KN95 o de tres pliegues al estar en contacto con personas enfermas y/o en caso de presentar síntomas, como también en aglomeraciones, en el transporte público, en espacios cerrados o si tiene alguna enfermedad crónica. De esta forma evitaremos la propagación.



Referencias

- Instituto de Salud Pública, Ministerio de Salud, Vigilancia de Virus Respiratorios (2023).
- Ministerio de Salud, Campaña Invierno, Cuidémonos de las Enfermedades Respiratorias.

- Ventile espacios habitados diariamente, a modo de generar ventilación cruzada.
- Procure cubrir nariz y boca con pañuelo desechable o el antebrazo al momento de toser o estornudar y elimine el desecho en basureros con bolsas plásticas.
- Efectúe lavado de manos de manera frecuente con abundante agua y jabón por al menos 40 segundos, generando espuma cubriendo completamente las manos. Durante los trayectos y como sustituto de agua y jabón, utilice alcohol gel aprobado por el Instituto de Salud Pública (ISP).
- Realice limpieza y desinfección de superficies de manera regular.
- Mantenga los ambientes libres de contaminación (no fume, no prender y/o apagar la estufa a parafina en espacios cerrados, no utilice calefacción por medio de braseros).
- Mantenga una temperatura ambiente adecuada, cerrando filtraciones de aire.



Importante:

Preste especial atención ante signos y sintomatología en menores de 5 años, mayores de 65 años, embarazadas y gestantes.

Para más información visite el sitio oficial del Ministerio de Salud (www.minsal.cl) y/o contacte a Salud Responde al fono: 600 360 7777