



Prepárese para el aumento de infecciones respiratorias

El primer pico epidemiológico de virus respiratorios va de marzo a abril. Tome nota.

Abril, lluvias mil, dice el adagio popular. Y esto se debe al comportamiento habitual del clima que se registra por esta época del año en Colombia. Pero este año, advierte el Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (Ideam), las precipitaciones se han incrementado desde febrero pasado por el fenómeno de La Niña. Y esa tendencia se mantendrá durante todo marzo.

Aunque se trata de predicciones meteorológicas, el análisis de esos datos y la comparación con los promedios de precipitaciones históricas les ha permitido al Ideam y al Instituto Nacional de Salud (INS) emitir desde el año pasado el boletín Clima y Salud, que brinda información para que personas, familias y comunidades se preparen a eventos de salud relacionados con el clima.

La alerta actual por el aumento de las lluvias, aclara el boletín, tiene que ver con la aparición de más casos de Infecciones Respiratorias Agudas (IRA). Este tipo de infecciones son las más frecuentes en la salud humana y se producen por diferentes microorganismos como virus y bacterias que afectan el aparato respiratorio. Algunas pueden ser tan comunes como un resfriado, que comienza de forma repentina y dura menos de dos semanas. Otras –las más severas– pueden ser incluso causantes de muertes si no se tratan adecuadamente, como en el caso de las neumonías.

“En niños menores de 5 años, la causa de la infección en el 95 por ciento de los casos son los virus de buen pronóstico, pero un pequeño porcentaje puede padecer complicaciones como otitis, sinusitis y neumonía”, sostiene por su parte el Ministerio de Salud.

Entre las más comunes registradas recientemente en Colombia están las influencias, el virus sincitial respiratorio, la parainfluenza, el adenovirus, el coronavirus, el bocavirus y el rinovirus. En enero se notificaron 51.231 consultas externas y de urgencias por estas causas en el país, de acuerdo con el boletín epidemiológico del INS.

Desde el instituto, justamente, explican que el aumento de lluvias no solo motiva la circulación de los virus en el ambiente, sino que el frío disminuye la capacidad inmunológica de las personas. De hecho, se ha comprobado que cualquier incremento de las precipitaciones trae consigo una o dos semanas después un mayor número de consultas por problemas respiratorios.



En ese sentido, el boletín Clima y Salud alerta que las poblaciones ubicadas en las regiones Andina y Pacífica, especialmente, deben tomar precauciones por los días pasados por agua que se avecinan.

Y aunque en la zona Caribe lloverá menos, hay riesgo de incendios forestales que pueden agudizar la presencia de material particulado en el ambiente, que es igualmente factor de riesgo para las IRA.

¿Cómo prepararse?

El Ministerio de Salud dispone de vacunas de influenza gratuitas para menores de dos años, personas mayores de 60 años y mujeres en estado de gestación. Sin embargo, hay otras medidas de prevención. La principal, evitar al máximo el contacto con personas que tengan síntomas de gripa o que sean fumadores.

Además evada los cambios bruscos de temperatura y trate de estar siempre bien abrigado, cubriéndose la nariz y la boca, así como tener una dieta saludable. Ventile a diario la casa y las habitaciones de personas enfermas. Y verifique también que su esquema de vacunación esté completo para su edad.

En caso de que usted ya esté enfermo, recuerde siempre usar tapabocas y mantener las manos limpias. Mantenga las fosas nasales destapadas y en lo posible aplique con frecuencia suero fisiológico por ambas fosas nasales para limpiar las secreciones. La hidratación es la clave para controlar la enfermedad y evitar así mayores complicaciones. Recuerde que los medicamentos, antibióticos o jarabes solo pueden ser consumidos si son formulados por un médico.

Si el paciente es un bebé menor de seis meses, suministre solamente leche materna en mayor cantidad, por lo menos diez veces al día. Si el niño tiene seis meses o más, proporcione alimentos recién preparados, de alto contenido nutricional y energético (frutas, verduras y carnes), y sígale dando leche materna. En una edad mayor, enseñe a sus hijos a estornudar poniendo un pañuelo desechable sobre nariz y boca.

Signos de alarma en niños menores de 5 años

- Aumento en la frecuencia respiratoria o respiración rápida
- Se le hundén las costillas al respirar.
- Ruidos extraños al respirar o le silba el pecho.



Sala de Prensa

- No quiere comer o beber y vomita todo.
- Fiebre que no cede con medicamentos.
- Irritabilidad.
- Decaimiento y somnolencia.
- Ataques o convulsiones.

En jóvenes y adultos:

- Asfixia o dificultad para respirar (o incluso sensación de dificultad para respirar).
- Dolor en el pecho al respirar o toser.
- Decaimiento o cansancio excesivo.
- Fiebre mayor de 38,5 grados durante más de dos días.

Diario EL TIEMPO, 20 de Febrero de 2018. Página 3.4