# Virus respiratorios de invierno: Cómo proteger a las/os más pequeñas/os de la casa

*Aunque los casos de hospitalización pediátrica por virus sincicial han disminuido significativamente, la vigilancia sigue siendo crucial debido a la posible circulación de otros virus respiratorios.*

El invierno es tradicionalmente una época temida por el aumento explosivo de enfermedades respiratorias como la influenza, el virus sincicial respiratorio (VRS) y el adenovirus. Este año no fue la excepción, ya que -a principios de mayo- las autoridades y expertos advirtieron sobre un alza en la circulación de estos virus y el consiguiente aumento en la demanda de atención médica.

Según el Instituto de Salud Pública (ISP), la semana con mayor circulación de virus fue del 19 al 25 de mayo, registrando 2,815 casos de estas patologías, lo que representó un incremento del 90%. Sin embargo, en junio, los casos se redujeron significativamente a 1,475.

En las últimas cuatro semanas, los casos de virus respiratorios han mostrado una disminución constante. Hace un mes se confirmaron 2,490 casos, y el último informe del ISP reporta 1,381 muestras positivas, indicando una reducción del 45%.

Pero, ¿cuáles son los síntomas más comunes de las enfermedades respiratorias y cuándo deberían preocuparse los padres? La médica microbióloga y docente de la Escuela de Salud de la Universidad de O’Higgins (UOH), Dra. Sonia Correa, explica que “el virus respiratorio sincicial (VRS) afecta

principalmente a niñas y niños pequeños, especialmente a lactantes, y sus síntomas pueden variar desde un simple resfriado con congestión nasal y estornudos, hasta cuadros más graves con fiebre, tos seca seguida de tos productiva, sibilancias y dificultad para alimentarse, e incluso vómitos, que deben ser motivo de consulta médica. En casos severos, se observa dificultad respiratoria con tiraje intercostal, taquipnea, aleteo nasal y cianosis peribucal y distal, indicando la necesidad de atención urgente en un servicio médico".

En cuanto al virus de la influenza, especialmente el tipo A, la Dra. Correa señala que "causa un cuadro respiratorio conocido como gripe, caracterizado por fiebre superior a 38°C, malestar general, dolores musculares y articulares, cefalea, odinofagia (dolor al tragar) y tos seca. Aunque afecta principalmente a adultos, también puede impactar a niños. Los pacientes con mayor riesgo de desarrollar un cuadro severo o complicaciones son los adultos mayores, personas con enfermedades crónicas como insuficiencia cardíaca y diabetes, asmáticos y embarazadas".

Expertos en la materia atribuyen la baja sostenida a la naturaleza cíclica de los virus y a la temporada, observando que la mayor cantidad de contagios se registró en la tercera semana de mayo. Desde entonces, los casos han disminuido progresivamente, en parte debido a las vacaciones de invierno.

No obstante, las autoridades advierten que aún no se puede dar por terminada la temporada de enfermedades invernales. Aunque la circulación de la influenza ha disminuido, otros virus respiratorios, como el rinovirus y el VRS, han comenzado a predominar. Durante la penúltima semana de junio, estos virus representaron el 27.8% y el 25.3% de los casos, respectivamente, especialmente en niños menores de cuatro años.

Para proteger a los niños mayores de seis meses contra los

virus respiratorios, especialmente con el regreso a clases, la Dra. Sonia Correa recomienda evitar permanecer en lugares cerrados y asegurar la ventilación de habitaciones y salas de clases. “Es crucial lavarse las manos con frecuencia o utilizar alcohol gel. Al toser, se debe usar pañuelos desechables y eliminarlos de inmediato, o cubrirse con el codo. Es importante evitar que las personas con síntomas respiratorios tengan contacto con individuos de alto riesgo, como recién nacidos y lactantes, adultos mayores, inmunosuprimidos, embarazadas y pacientes con enfermedades crónicas. También se debe evitar el uso de calefacción con brasero o cualquier fuente de humo, así como la exposición al humo del cigarrillo”, agrega.

En cuanto a los riesgos adicionales para los niños, estos pueden surgir con la circulación de otros virus respiratorios, como el rinovirus. La circulación de los virus respiratorios ha cambiado después de la pandemia del Covid-19, por lo que su comportamiento va variando en el tiempo. “La ecología de los organismos vivos nos muestra que, al disminuir un agente, otro ocupa su lugar. Estamos iniciando el invierno y se mantienen las condiciones favorables de circulación de virus respiratorios, por lo que hay que estar atentos”, enfatiza la Dra. Correa.

Un cambio positivo respecto a años anteriores es la notable disminución en las hospitalizaciones pediátricas por VRS. Según el Ministerio de Salud, en la última semana, 84 pacientes requirieron hospitalización debido a esta enfermedad, un 73% menos que en el mismo periodo del año pasado, cuando se registraron 322 niños internados.

Para mantener una vida saludable, la Dra. Correa subraya la importancia de seguir una buena alimentación. “Esto incluye el consumo de frutas y verduras, que aportan vitaminas y minerales esenciales, así como proteínas tanto de origen vegetal como animal, tales como legumbres, carnes magras, pescado y huevo. Además, es importante incluir cereales y

frutos secos en nuestra dieta diaria”, apuntó.