

Estimados miembros de la AGSCh,

Nos dirigimos a ustedes para informar sobre las medidas preventivas recomendadas para evitar enfermedades respiratorias a causa de la alta circulación de virus respiratorios en nuestro país. Durante esta temporada, es común que haya un aumento en la transmisión de virus como el Virus Respiratorio Sincicial (VRS), el Virus de la Influenza, Parainfluenza, Metapneumovirus y Sars Cov-2. Todos estos virus causan enfermedades respiratorias que pueden ser graves. Aunque comparten algunas similitudes en términos de síntomas y vías de transmisión, cada uno de ellos tiene características y efectos específicos como:

1. **Virus Respiratorio Sincicial (VRS):** El VRS es una causa común de infecciones respiratorias en bebés y niños pequeños. Puede provocar síntomas similares a un resfriado común, como congestión nasal, tos, fiebre leve y malestar general. Sin embargo, en casos más graves, especialmente en bebés prematuros o con sistemas inmunológicos debilitados, puede provocar bronquiolitis o neumonía.
2. **Virus de la Influenza:** La influenza, también conocida como gripe, es una enfermedad respiratoria aguda causada por el virus de la influenza. Los síntomas pueden variar desde leves a graves e incluyen fiebre alta, dolor de cabeza, dolores musculares, fatiga, congestión nasal y tos. En casos más graves, puede provocar complicaciones graves, como neumonía, especialmente en personas con sistemas inmunológicos debilitados o en grupos de alto riesgo (niños pequeños, adultos mayores y personas con sistema inmunológico debilitado).
3. **Parainfluenza:** Los virus de la parainfluenza son una causa frecuente de infecciones respiratorias, especialmente en niños. Pueden provocar síntomas similares a los del resfriado común, como tos, congestión nasal y fiebre. En algunos casos, la parainfluenza puede causar laringitis (inflamación de la laringe) y dificultad para respirar.

4. **Metapneumovirus:** El metapneumovirus humano (MPV) es un virus respiratorio que puede causar infecciones respiratorias en personas de todas las edades. Los síntomas son similares a los de un resfriado común, como congestión nasal, tos, fiebre y malestar general. En casos más graves, especialmente en bebés, niños pequeños y adultos mayores, puede causar bronquiolitis y neumonía.

5. **SARS-CoV-2:** El virus SARS-CoV-2 es responsable de la enfermedad COVID-19, que ha causado una pandemia global. Los síntomas varían desde leves hasta graves e incluyen fiebre, tos seca, dificultad para respirar, fatiga, pérdida del gusto y el olfato, dolores musculares y malestar general. En casos graves, el COVID-19 puede provocar neumonía y otras complicaciones respiratorias que pueden ser potencialmente mortales.

Es importante destacar que cada virus tiene diferentes niveles de contagiosidad y puede afectar de manera diferente a las personas según su edad, estado de salud y otros factores. El seguimiento de las pautas de prevención y la búsqueda de atención médica adecuada son fundamentales para minimizar el impacto de estos virus y proteger la salud de la población.

Es por esto que, a continuación, presentamos algunas medidas clave que se deben seguir para prevenir la propagación de estos virus y evitar la aparición de las enfermedades respiratorias, ya que se transmiten de forma similar por medio de gotitas y contacto directo con secreciones de personas enfermas.

1. **Higiene de manos:** Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de entrar en contacto con superficies potencialmente contaminadas y antes de tocarse la cara. Si no dispone de agua y jabón, utilice desinfectante de manos a base de alcohol (alcohol gel).

2. Uso de mascarillas: Use mascarilla facial en espacios públicos, **especialmente en lugares cerrados** y concurridos donde el distanciamiento social puede ser difícil de mantener.
3. Distanciamiento social: Mantenga una distancia física de al menos un metro con personas que no pertenecen a su hogar. Evite las aglomeraciones y los lugares concurridos, especialmente en interiores.
4. Etiqueta respiratoria: Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo al toser o estornudar. Evite toser o estornudar en las manos y evite tocarse la cara con las manos sin lavar.
5. Ventilación adecuada: Mantenga una buena ventilación en los espacios interiores abriendo ventanas o utilizando sistemas de ventilación adecuados. Esto ayuda a reducir la concentración de virus en el aire.
6. Evite el contacto cercano con personas enfermas: Si alguien en su entorno presenta síntomas de enfermedad respiratoria, evite el contacto cercano y mantenga una distancia segura. Anime a la persona enferma a buscar atención médica y a quedarse en casa hasta que se recupere.
7. Vacunación: Complete su esquema de vacunación con las vacunas disponibles y recomendadas para protegerse contra el virus de la influenza y Covid-19. La vacunación puede ayudar a prevenir enfermedades graves y reducir la propagación de los virus.
8. Desinfección de superficies: Limpie y desinfecte regularmente las superficies que se tocan con frecuencia, como mesas, juguetes, manijas de puertas, interruptores de luz, etc.

9. Atención médica temprana: Si presenta síntomas como fiebre, congestión nasal, tos, dificultad para respirar u otros signos de infección respiratoria, busque atención médica de inmediato. Cuanto antes se reciba atención, mejor será el manejo de la enfermedad.

Les recordamos que pueden encontrar estas y otras medidas preventivas en el “Protocolo de Actividades y Campamentos Plan “Sigámonos cuidándonos, paso a paso” durante la alerta sanitaria de la Asociación de Guías y Scouts de Chile”, en las páginas 13 a la 17. Estas recomendaciones no sólo sirven para prevenir el Covid-19, son medidas adecuadas para prevenir las enfermedades respiratorias.

Estas medidas preventivas son especialmente importantes durante la temporada de mayor circulación de virus respiratorios, que suele ocurrir durante los meses más fríos del año.

Juntos, podemos trabajar para prevenir la propagación de virus respiratorios y proteger a los grupos de mayor riesgo en nuestra comunidad. Mantengamos la higiene, el cuidado y la responsabilidad como pilares fundamentales para mantenernos saludables.

Atentamente,

