

Virus respiratorio sincitial (VRS)

Prevención para adultos mayores

¿Qué es VRS y cómo se transmite?

El VRS es un virus contagioso que afecta el tracto respiratorio (es decir, la nariz, la garganta y los pulmones) en los adultos mayores (65 años o más).

Los adultos de 65 años o más, con enfermedades cardíacas o pulmonares crónicas y sistemas inmunitarios débiles corren el mayor riesgo de contraer el VRS.

El virus se propaga cuando las gotitas de la tos, el estornudo o una superficie infectada entran en contacto con los ojos, la nariz o la boca.

¿Cuales son los síntomas?

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Goteo nasal
- Congestión
- Dolor de cabeza
- Cansancio

Los síntomas en los adultos mayores pueden durar hasta dos semanas y varían de leves a graves. Para aquellos que tienen sistemas inmunológicos debilitados, pueden ser contagiosos hasta por 4 semanas, incluso si dejan de mostrar síntomas.

Las complicaciones del VRS incluyen neumonía y empeoramiento de ciertas afecciones crónicas, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC por sus siglas) y la insuficiencia cardíaca congestiva.

Prevención y Tratamiento

Actualmente no existe una vacuna para el VRS. Sin embargo, existen medidas preventivas que puede tomar, que incluyen:

- Lavarse las manos
- Usar una mascarilla que le quede bien ajustada
- No tocarse la cara
- Evitar el contacto cercano con las personas enfermas
- Asegurarse de que haya una ventilación adecuada en su hogar
- Evitar espacios cerrados con poca ventilación
- Cubrirse la tos y los estornudos
- Limpiar y desinfectar a fondo las superficies
- Quedarse en casa cuando esté enfermo



Acciones:

1. Quédese en casa cuando esté enfermo.
 - o Folleto para el COVID-19 que se puede adaptar del Kit de herramientas de otoño de LACOE (diapositiva 14, https://drive.google.com/file/d/1xvJPpOx_B2QH-nirQOodEC2Eqi_zqBLN/view)
 - o Folleto para la gripe que se puede adaptar para el VRS/enfermedad respiratoria aguda en general de Salud Pública (<http://www.publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/flu/CDCP-ACDC-0120-01.pdf>)
2. Cúbrase al toser y estornudar. Use un pañuelo o la parte superior de la manga de su camisa.
 - o Volantes sobre taparse la boca al toser (<http://publichealth.lacounty.gov/acd/respiratoryhygiene.htm>)
3. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
 - o Volantes de Salud Pública sobre la higiene de manos (<http://publichealth.lacounty.gov/acd/respiratoryhygiene.htm>)
 - o Cuándo lavarse las manos (<https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/key-times-to-wash-hands-eng-11x17-p.pdf>) también sería un buen folleto para adaptar para las escuelas.
4. Limpie las superficies que se tocan con frecuencia (mesas, manijas de la puerta).
5. Maximicé la ventilación. Abra las ventanas para que circule el aire tanto como sea posible.
 - o Sitio web de los CDC sobre el COVID-19 pero se puede adaptar para el VRS y la gripe (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/ventilation.html>)

VRS

Fuente: <http://publichealth.lacounty.gov/acd/diseases/RSV.htm>

