

La salud respiratoria es esencial para nuestro bienestar general, ya que nos permite respirar libremente y disfrutar de una vida activa y plena. Nuestro sistema respiratorio, formado por los pulmones, las vías respiratorias y los músculos respiratorios, intercambia oxígeno y elimina el dióxido de carbono del organismo. Sin embargo, diversos factores pueden afectar a la salud de nuestro sistema respiratorio, provocando enfermedades y complicaciones respiratorias.

**El Virus Respiratorio Sincitial (VRS)** es un virus respiratorio común. Suele provocar síntomas leves similares a los de un resfriado, pero puede causar infecciones pulmonares graves, sobre todo en personas con problemas médicos graves.

---

### Cómo se propaga el VRS

**El VRS se transmite de persona a persona a través de:**

- Tos
- Estornudos
- Contacto físico directo (piel con piel)
- Tocar un objeto/superficie con el virus y, a continuación, tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

Las infecciones por VRS suelen ser contagiosas durante 3-8 días, pero a veces los lactantes y otras personas con sistemas inmunitarios debilitados pueden seguir propagando el virus hasta 4 semanas.

---

### ¿Quiénes corren el riesgo de contraer infecciones por el VRS?

El VRS puede afectar a personas de todas las edades; su gravedad depende de la edad, los antecedentes de salud y el sistema inmunitario de cada persona. El virus es muy frecuente en niños pequeños. Las infecciones respiratorias suelen producirse en primavera. Aunque las alergias desempeñan un papel importante durante esta estación, asegúrese de que su hijo no padece ningún otro problema respiratorio.

**Los más expuestos:**

- Bebés
  - Mayores de 65 años
  - Personas con enfermedades crónicas (cardiopatías/pulmonares)
  - Personas con sistemas inmunitarios debilitados
-

## Síntomas comunes del VRS

Los síntomas de la infección por VRS suelen comenzar entre 4 y 6 días después de la infección.

### Los síntomas incluyen:

- Goteo nasal
- Sibilancias
- Fiebre
- Estornudos
- Tos
- Disminución del apetito

Este virus puede causar infecciones graves en las personas de alto riesgo, **algunas de ellas son:**

- Bronquitis
- Inflamación de las vías respiratorias pequeñas del pulmón
- Neumonía
- Infección pulmonar

---

## Cómo prevenir la infección

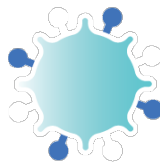
Lávate las manos a menudo con agua y jabón durante una media de 20 segundos



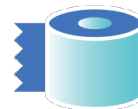
Evite tocarse la cara, la nariz o la boca con las manos sin lavar



Evite el contacto cercano, como besar, dar la mano y compartir vasos y cubiertos con otras personas enfermas.



Limpie y desinfecte las superficies que toca con frecuencia y cúbrase la boca al toser y estornudar.



## ¿Cómo se puede detectar este virus?

- Revisión del historial médico
  - Examen físico
  - Prueba de laboratorio del líquido nasal
  - Radiografía de tórax
  - Análisis de sangre
  - Análisis de orina
-

Tu salud es un viaje, y pequeños esfuerzos consistentes pueden marcar la diferencia. ¡Prioriza tu bienestar!



¡Programa una visita en **persona** o **virtual** con su clínica local!

**COLUSA**  
412 4th St.  
Colusa, CA 95932  
**(707) 732-8679**

[Programar una cita](#)

**CHICO**  
1074 East Ave. Suite Q  
Chico, CA 95926  
**(707) 732-8679**

[Programar una cita](#)

**SALINAS**  
333 Abbott St. Suite A  
Salinas, CA 93901  
**(831) 206-1201**

[Programar una cita](#)

**SANTA MARIA**  
2605 S. Miller St. #100  
Santa Maria, CA 93455  
**(805) 888-7019**

[Programar una cita](#)

Para Visitas Virtuales



[Programar cita virtual](#)

**VISALIA**  
315 S. Johnson St.  
Visalia, CA 93291  
**(559)713-0422**

[Programar una cita](#)

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



**WEIGHT & HEALTH CLINIC**  
Powered by: Elite Medical

[Ver nuestro programa](#)

*Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas*

Citas disponibles en persona, por teléfono o videollamada.

¿Listo para comenzar?

Llámanos para obtener más información sobre los servicios que ofrecemos.

**559-5 HEALTH (559-543-2584)**

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.