

# Los adultos mayores

## tienen alto riesgo de contraer una infección grave por el VRS

El virus respiratorio sincitial, o VRS, es un virus común que afecta los pulmones y las vías respiratorias

**Las infecciones por el VRS pueden ser peligrosas para ciertos adultos. Los adultos que tienen el más alto riesgo de contraer una infección grave por el VRS incluyen:**

- Adultos mayores, especialmente los de 65 años de edad o más.
- Adultos con enfermedad cardíaca o pulmonar crónicas.
- Adultos con el sistema inmunitario debilitado

Cada año, en los Estados Unidos, una cifra estimada de 177 000 adultos mayores son hospitalizados y 14 000 de ellos mueren debido a una infección por el VRS.

### Infección grave por el VRS

Cuando los adultos mayores contraen una infección por el VRS, generalmente tienen síntomas leves similares a los de un resfriado, como moqueo, dolor de garganta, tos y dolor de cabeza. Pero el VRS a veces puede causar afecciones graves como las siguientes:

- Neumonía (infección de los pulmones).
- Síntomas más graves en las personas con asma.
- Síntomas más graves en las personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc), una afección crónica de los pulmones que hace que sea difícil respirar.
- Insuficiencia cardíaca congestiva (cuando el corazón no puede bombear sangre y oxígeno a los tejidos del cuerpo).

Los adultos mayores que se enfermen gravemente por el VRS puede que necesiten ser hospitalizados. Algunos pueden incluso morir. Los adultos mayores están en mayor riesgo que los adultos jóvenes de presentar complicaciones graves por el VRS porque el sistema inmunitario se debilita cuando envejecemos.



### Los científicos están trabajando para elaborar vacunas

Todavía no hay ninguna vacuna que prevenga la infección por el VRS, pero los científicos están trabajando arduamente para crear una. Si le preocupa el riesgo que tiene de contraer el VRS, hable con su médico.



### Cómo protegerse y proteger a sus seres queridos

La temporada del VRS se presenta cada año en la mayoría de las regiones de los Estados Unidos durante el otoño, el invierno y la primavera. Si usted tiene un alto riesgo de contraer una infección grave por el VRS o si interactúa con un adulto mayor, debe tomar medidas adicionales para mantenerse sano:

- **Lávese las manos con frecuencia**  
Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol. Lavarse las manos lo ayudará a protegerse de los microbios.
- **No se lleve las manos a la cara**  
Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no se ha lavado las manos. Los microbios se transmiten de este modo.
- **Evite el contacto cercano con las personas enfermas**  
Evite el contacto cercano, como dar besos y compartir vasos o cubiertos con las personas que tengan síntomas similares a los de un resfriado.
- **Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa o estornude**  
Cúbrase con un pañuelo desechable la nariz y la boca cuando tosa o estornude. Luego bote el pañuelo a la basura.
- **Limpie y desinfecte las superficies**  
Limpie y desinfecte las superficies que las personas toquen frecuentemente, como las manijas de las puertas. Cuando las personas infectadas con el VRS tocan superficies y objetos, pueden dejar allí los microbios. Además, cuando tosen o estornudan, las gotitas que expulsan y que contienen microbios pueden caer en las superficies y objetos.
- **Quédese en la casa si está enfermo**  
Si es posible, quédese en la casa y no vaya al trabajo, la escuela ni a lugares públicos cuando esté enfermo. Esto ayudará a proteger a los demás para que no contraigan su enfermedad.

