

DEPARTAMENTO MÉDICO



El período de mayor actividad de los virus, especialmente del Influenza y del Sincitial Respiratorio, es en la época de invierno en donde las condiciones climáticas son propicias para la transmisión de los virus respiratorios, por ello es necesario adoptar medidas para prevenir el apareamiento de este tipo de enfermedades.

Las Enfermedades Respiratorias son patologías que afectan al aparato respiratorio, el mismo que está formado por fosas nasales, boca, faringe, laringe, tráquea, bronquios y pulmones; las infecciones provocan desde molestias de garganta hasta enfermedades pulmonares graves. Dentro de las patologías más comunes tenemos: el resfriado común que es el más frecuente, es autolimitado y es causado por virus, provoca obstrucción nasal, tos, molestias en la garganta, malestar general y febrícula; otras enfermedades que se presentan son la faringoamigdalitis, amigdalitis, otitis, bronquitis, asma y neumonía, que pueden ser de tipo viral o bacteriano, únicamente en este último caso es necesario la administración de antibióticos, los mismos que deben ser prescritos por un médico.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN DIARIAS



Las medidas de prevención nos ayudan a reducir el riesgo de enfermarnos, por lo tanto recuerde:

1. **Lávese las manos frecuentemente:** esto ayuda a la protección contra gérmenes. El uso de alcohol gel es una alternativa al lavado con agua y jabón en caso que éste último no sea posible.
2. **Evite el contacto directo:** con personas enfermas y mantenga la distancia, no salude de beso ni de la mano.
3. **Guarde reposo en su hogar cuando esté enfermo:** esto ayudará a evitar el contagio a otras personas y a una mejor recuperación.
4. **Cúbrase la boca y la nariz con el antebrazo o un pañuelo desechable al toser o estornudar:** esto evitará que los gérmenes expulsados puedan afectar a los que se encuentren cerca de usted.
5. **Evite tocarse los ojos, la boca, la nariz:** los gérmenes pueden diseminarse cuando una persona toca algo que está contaminado con ellos y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.
6. **Mantenga hábitos saludables:** mantener un buen estado de higiene bucal y personal, dormir bien, mantenerse activo físicamente, en lo posible controlar el estrés, beber mucho líquido y comer frutas y alimentos nutritivos que contenga vitamina C, esto le ayudará a mejorar el sistema inmunológico.
7. **Evite los cambios bruscos de temperatura:** no salga bruscamente y sin cubrirse del calor al frío.
8. **No comparta alimentos:** eso evitará que se contagie del virus.
9. **Desinfección de sitios comunes:** es importante prestar atención a la desinfección frecuente de superficies de "alto nivel de contacto" como picaportes y equipos comunes como auriculares de teléfono, mouse de computadora, celulares, etc.
10. **Vacúnese:** las vacunas contra la influenza hacen que el sistema inmune desarrolle anticuerpos, brindando así protección contra la infección con los virus incluidos en la misma.
11. **Evite acudir a lugares en donde existan aglomeraciones:** como centros comerciales y supermercados.
12. **Ventile diariamente los espacios:** como la casa, oficina, aulas, es clave para la prevención.
13. **Use ropa abrigada:** para protegerse del frío.
14. **Medicación:** no se automedique, acuda al médico para que le prescriba la medicación necesaria.

Debe acudir inmediatamente al médico si observa los siguientes signos de alarma:

- Respiración rápida.
- Dificultad para respirar, cianosis (labios morados), hundimiento de las costillas.
- Presenta ruidos extraños al respirar o le silba el pecho.
- No quiere comer ni beber o vomita.
- Fiebre que no cede con la administración de medicamentos o que persiste por más de dos días.
- Irritabilidad, decaimiento, palidez.
- Tos intensa.



Fuente:

Cómo prevenir las enfermedades respiratorias. Recuperado de: <http://www.msps.gov.py/como-prevenir-enfermedades-respiratorias/>

18 consejos para prevenir las enfermedades respiratorias. Recuperado de: <http://www.24horas.cl/tendencias/salud-bienestar/18-consejos-para-prevenir-las-enfermedades-respiratorias-2033542#>

Imágenes de cómo prevenir el apareamiento de enfermedades respiratorias. Recuperado de: <https://www.google.com.ec/search?hl=es-419&tbn=isch&source=hp&biw=1440&bih=794&ei=bv4fWujMCM-J>