



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Calle 16C N° 19D-14 Barrio Dangond
Correo: cimcecorreo@gmail.com
Página web: www.cimce.org
Tel: 5800126-5806696
Valledupar-Colombia

QUÉ ES LA ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



Son más frecuentes durante el **invierno** y resultan la principal causa de internación y consulta médica. Afectan a toda la población pero, fundamentalmente, a los menores de **5 años** y a las **personas de más de 65 años**.



COMO PREVENIR ENFERMEDAD RESPIRATORIA

Para prevenir enfermedades respiratorias tales como la gripe, la bronquiolitis, la bronquitis y la neumonía, entre otras es importante tener las vacunas incluidas en el Calendario Nacional de Vacunación al día



COMO PREVENIR LA ENFERMEDAD RESPIRATORIA



Gripe: se tienen que aplicar.

- Dos dosis a los niños entre 6 Y 7 meses.
- Una dosis los adultos mayores de 65 años, embarazadas, mujeres puérperas hasta el egreso de la maternidad (si no se vacunaron durante el embarazo), personas con enfermedades crónicas u obesidad y personal de salud.



COMO PREVENIR LA ENFERMEDAD RESPIRATORIA



Neumococo: todos los niños menores de 2 años deben tener aplicada la vacuna contra el neumococo, principal causa de neumonía y meningitis. También debe aplicarse a niños de 2 a 5 años con factores de riesgo.



COMO PREVENIR LA ENFERMEDAD RESPIRATORIA



Tos convulsa: se previene esta enfermedad aplicando el esquema de vacunación adecuado en cada etapa de la vida.



SINTOMAS GENERALES DE LA ENFERMEDAD



Los signos de alarma en niños menores de cinco años a los cuales hay que estar muy atentos son:

- Aumento en la frecuencia respiratoria.
- Se le hunden las costillas al respirar.
- Presenta ruidos extraños al respirar o “le silba el pecho”.
- No quiere comer o beber y vomita todo.
- Fiebre.
- Decaimiento y somnolencia.
- Ataques o convulsiones.



SINTOMAS DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS EN NIÑOS, Y ADOLESCENTES

- Asfixia o dificultad para respirar (o incluso sensación de dificultad para respirar)
- Dolor en el pecho al respirar o toser.
- Decaimiento o cansancio excesivo.
- Fiebre mayor de 38,5 grados centígrados, durante más de dos días.
- Expectoración purulenta o con pintas de sangre.



CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



- **Vacunarse.** Los adultos mayores de 65 años deben sí o sí vacunarse contra la influenza, ya que tienen mayor probabilidad de contraer este virus. Para la neumonía, la vacuna se coloca a personas de 60 años o más.



CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



- **Lavarse las manos varias veces al día**, especialmente después de entrar en contacto con secreciones (luego de limpiarse la nariz).
- Utilizar alcohol gel cuando no se dispone de agua.



CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



- Cubrirse la boca y la nariz con el antebrazo al estornudar o toser.



CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



- Usar **pañuelos desechables** o papel higiénico al sonarse, los cuales se deben eliminar inmediatamente después del uso y no guardar en los bolsillos.
- Evitar espacios públicos con aglomeraciones, como centros comerciales y supermercados por lo mismo, **acudir a los centros hospitalarios solo si es necesario.**



CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



- **Evitar el contacto con personas enfermas.**
- **Ventilar diariamente los espacios (casa y oficina) es clave en la prevención.**



CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



- Mantener los espacios sin humedad. **No seque ropa al interior de la casa.**
- **Evitar los cambios drásticos de temperatura.**



CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



- Tomar bastante líquido y consumir abundantes frutas y verduras que contengan vitamina C, como naranja, limón, kiwi, pomelo, tomates y espinacas.



CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



- Utilizar **ropa adecuada para protegerse del frío**, como bufandas, gorros, y guantes.
- **Mantener el hogar a una temperatura adecuada**, entre 18 y 20 grados.
- Use **mascarillas o tapabocas**.



CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



- **Cubrir la boca y la nariz de los niños al salir** cuando se enfrentan a cambios bruscos de temperatura.
- Hable, tosa o estornude **lejos de las otras personas**, sobre todo de los niños.
- **Fomentar la lactancia materna en los niños** menores de un año como factor protector.



Prevención de infecciones respiratorias agudas en adolescentes y adultos

Evite el contacto
con personas
con gripa.



Los enfermos deben
utilizar tapabocas.



Evite el contacto
con personas
que estén
fumando.



Cuando se enfrente a cambios
bruscos de temperatura,
cúbrase la nariz y la boca.



Mantener las manos limpias
con un correcto lavado de
manos con agua y jabón.



Infecciones respiratorias agudas

Recomendaciones para adolescentes y adultos

Estomude de forma correcta, Ponga un pañuelo desechable sobre nariz y boca al toser o estomudar, bótelo y lávese las manos.



No consuma medicamentos, antibióticos o jarabes para la tos a menos que sean formulados por el médico.



Lávese las manos cuando tenga contacto con secreciones.



La hidratación es la clave para controlar la enfermedad y evitar mayores complicaciones.

Para aliviar la tos y el dolor de garganta, consuma bebidas aromáticas o té. Si desea adicione miel.



Mantenga las fosas nasales destapadas, en lo posible aplique con frecuencia suero fisiológico por ambas fosas nasales limpiando las secreciones.



Ventile a diario la casa y habitación de los enfermos.

Prevención de infecciones respiratorias agudas en bebés y niños

Evite el contacto
con personas
con gripa.



Si es un bebé menor de seis meses,
suministre solamente leche materna
en mayor cantidad, por lo menos
10 veces al día.



Evite el contacto
con personas
que estén
fumando.

Cuando el niño salga a
cambios bruscos de
temperatura, protéjalo
y cúbrele la nariz y la boca.



Si el niño tiene seis meses o más,
proporciónale alimentos
recién preparados
de alto contenido nutricional
y energético
(frutas, verduras y carnes),
y siga dándole leche materna.



Infecciones respiratorias agudas

Recomendaciones para niños

Enseñe a sus hijos a estornudar. Ponga un pañuelo desechable sobre nariz y boca al toser o estornudar, bótelo y lávese las manos.



No suministre medicamentos, antibióticos o jarabes para la tos a menos que sean formulados por el médico.



Lávese y lávele las manos cuando tenga contacto con secreciones o enfermos con gripe.



Ventile a diario la casa y habitación de los niños enfermos.

Para aliviar la tos y el dolor de garganta, consuma bebidas aromáticas o té. Si es mayor de dos años suminístrele miel.



Mantenga las fosas nasales destapadas, en lo posible aplique con frecuencia suero fisiológico por ambas fosas nasales limpiando las secreciones.



La hidratación es la clave para controlar la enfermedad y evitar mayores complicaciones.



CENTRO DE INVESTIGACIONES MICROBIOLÓGICAS DEL CESAR LIMITADA - CIMCE LIMITADA

Calle 16C N° 19D-14 Barrio Dangond
Correo: cimcecorreo@gmail.com
Página web: www.cimce.org
Tel: 5800126-5806696
Valledupar-Colombia