

Prevención de enfermedades respiratorias en temporada de frío



¿Qué son las enfermedades respiratorias?

Las infecciones respiratorias agudas son un grupo de enfermedades que afectan desde los oídos hasta la nariz, garganta y pulmones.

Casi un 90% de las infecciones respiratorias son causadas por virus, y su tratamiento no requiere el uso de antibióticos.



Las enfermedades respiratorias más frecuentes durante esta temporada son: **resfriado común, gripe, faringitis, influenza y COVID-19.**

La mayoría de ellas se autolimitan, es decir, se curan solas sin necesidad de tratamientos. Generalmente duran menos de 15 días.

Los síntomas más comunes de las enfermedades respiratorias son:

- Congestión nasal
- Dolor de garganta
- Tos
- Fiebre ocasional

Datos de alarma:

- Fiebre persistente (más de 38 grados) por más de dos días.
- Dificultad para respirar
- Dolor intenso en garganta o pecho
- Fatiga extrema o mareos

Medidas de prevención:

- 01 **Cuida tu higiene personal:** lávate las manos frecuentemente, usa cubrebocas, estornuda en el ángulo interno del codo.
- 02 **Abrígate adecuadamente:** evita cambios bruscos de temperatura.
- 03 **Vacúnate, es tu mejor defensa.**

Existen tres reglas básicas que se deben poner en práctica desde el momento en que inician las infecciones respiratorias agudas. Se les conoce como el **ABC del manejo en el hogar:**

- 01 Aliméntate adecuadamente para evitar la desnutrición.
- 02 Consume líquidos en abundancia para facilitar la expulsión de mocos o flemas.
- 03 Consulta oportuna: acude a tu médico si presentas algún síntoma de alarma.

¡Recuerda!

- No te automediques
- Quédate en casa y alejado de los demás si tienes síntomas de un virus respiratorio (como fiebre, escalofríos, fatiga, tos, moqueo y dolor de cabeza) que no podrían deberse a otra causa.
- Puedes retomar tus actividades habituales cuando, durante al menos 24 horas, se cumplan estas dos condiciones:
 - Que tus síntomas mejoren
 - Que no hayas tenido fiebre (esto sin la necesidad de tomar medicamentos que reducen la fiebre).

BIBLIOGRAFÍA

AMBOSS. (2024). Infección del tracto respiratorio superior. Recuperado de: <https://next.amboss.com/us/article/tf0XP3?q=prevenci%C3%B3n%20enfermedades%20respiratorias#kadmko0>

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). (2020). Medidas preventivas para temporada de frío. Recuperado de: [https://www.gob.mx/issste/articulos/medidas-preventivas-para-el-invierno?idiom=es#:-:text=Si%20vas%20a%20salir%20de,enfermarte%20del%20sistema%20respiratorio%20r%C3%A1pidamente.&text=Ab%C3%ADgate%20bien%2C%20utiliza%20gorro%2C%20guantes,y%20boca\)%20y%20calcetines%20gruesos.](https://www.gob.mx/issste/articulos/medidas-preventivas-para-el-invierno?idiom=es#:-:text=Si%20vas%20a%20salir%20de,enfermarte%20del%20sistema%20respiratorio%20r%C3%A1pidamente.&text=Ab%C3%ADgate%20bien%2C%20utiliza%20gorro%2C%20guantes,y%20boca)%20y%20calcetines%20gruesos.)

<https://espanol.cdc.gov/respiratory-viruses/prevention/precautions-when-sick.html>

<https://www.gob.mx/salud/censia/articulos/infecciones-respiratorias-agudas-irras-130994?state=published>

