

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

La Secretaría de Salud de Moniquirá, ante el cambio climático retoma las recomendaciones dadas por el Ministerio de Salud y Protección Social y la Secretaría de salud del departamento para la prevención de las infecciones respiratorias agudas (IRA) y de acciones a seguir ante el reconocimiento de la sintomatología.

"Los síntomas generales de una enfermedad respiratoria son: fiebre, tos, congestión nasal y malestar general.

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 superior a 38.5 grados centígrados.
- Decaimiento y somnolencia.
- Ataques o convulsiones.

En niños en edad escolar, adolescentes y adultos:

- 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.

CUIDADOS PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Medidas de prevención en la comunidad y en las instituciones de salud.

Dentro de éstas medidas para la comunidad se encuentran:

- ✓ Lavado frecuente de manos, con agua y jabón o una solución de alcohol glicerinado.
- ✓ Evitar saludar de mano o de beso.
- ✓ Evitar frotarse los ojos.

- ✓ Evitar asistir a lugares con gran afluencia de personas.
- ✓ Evite los cambios climáticos fuertes, abríguese, cubra boca y nariz al pasar de un lugar cerrado al aire libre.
- ✓ Evitar contacto con personas con tos o gripa.
- ✓ Mantener el esquema de vacunación al día en menores de 5 años, mujeres gestantes y mayores de 65 años.
- ✓ No administrar medicamentos que no hayan sido formulados por el médico.
- ✓ Vigilar los signos de alarma para consultar de manera inmediata.

PARA LAS PERSONAS CON SÍNTOMAS DE INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA (IRA):

- ✓ Cubrirse la boca al toser o estornudar, no hacerlo con la mano.
- ✓ Usar toallas de papel para contener las secreciones respiratorias y botarlas a la basura después de su uso.
- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.
- ✓ Emplear mascarilla o tapabocas cuando vaya a tener contacto con otras personas.
- ✓ Evitar permanecer en espacios reducidos con gran número de personas, no asistir al colegio, trabajo o lugares con gran afluencia de personas.

TRATAMIENTO RECOMENDABLE CUANDO LAS PERSONAS PADECEN UNA ENFERMEDAD RESPIRATORIA

Manejo de este tipo de pacientes:

- ✓ Precisar si tiene alguna enfermedad de riesgo que implique administración de prescripción médica como tratamiento ambulatorio.
- ✓ Acetaminofén para tratar dolor de cabeza o en las articulaciones
- ✓ Líquidos apropiados y abundantes: en niños se deben dar fraccionados.
- ✓ Reposo y permanencia en casa.
- ✓ No fumar y evitar exponerse al humo.
- ✓ No utilizar aspirina en menores de 18 años.
- ✓ No usar antitusivos, antibióticos ni medicamentos que no sean prescritos por médicos.
- ✓ Estar atentos a síntomas o signos de alarma que requieren atención médica.

GORETTI V. SIERRA SAENZ
Secretaria de Salud de Moniquirá

