

El equipo de apoyo terapéutico
te acompaña y guía
en tus **terapias en casa**



Qué es la Infección Respiratoria Aguda o IRA

Es una enfermedad que se produce en el aparato respiratorio y es causada por diferentes microorganismos como virus y bacterias. Las IRA comienzan de forma repentina y duran menos de 2 semanas, es la infección más frecuente en el mundo.



Cómo prevenir la Infección Respiratoria Aguda en adolescentes y adultos



Evita el contacto con personas que tengan gripa.



Las personas que tengan gripa **deben utilizar tapabocas.**



Evita el contacto con personas **que estén fumando.**



Debes mantener las manos limpias con un correcto lavado de manos con jabón.





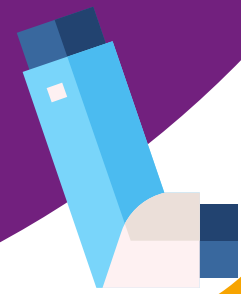
Recomendaciones para adolescentes y adultos mientras tengan la infección

- ▶ Estornuda de forma correcta, pon un pañuelo desechable sobre nariz y boca al toser o estornudar, bótalo y lávate muy bien las manos.
- ▶ No consumas medicamentos como antibióticos o jarabes sin ser formulado por tu médico.
- ▶ Lávate las manos cuando tengas 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, consume bebidas aromáticas o té, puedes adicionar miel.
- ▶ Mantén las fosas nasales destapadas, en lo posible aplica con frecuencia suero fisiológico retirar limpiando las secreciones.
- ▶ Ventila la habitación a diario de la persona que se encuentre enferma



Qué es un inhalador

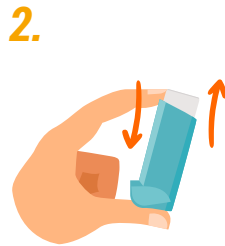
El inhalador es un dispositivo médico utilizado para suministrar un medicamento en forma de partículas de polvo al organismo a través de los pulmones y de aquí a los tejidos blandos



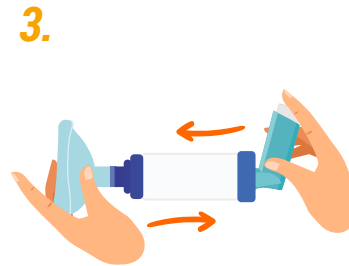
Cómo utilizar el inhalador con la inhalocámara



1. Emsamblar las piezas



2. Destapar y agitar



3. Acoplar el Inhalador



4. Expulsar el aire



5. Colocar la boquilla en la boca. Pulsar 1 vez



6. Tomar aire lenta y profundamente

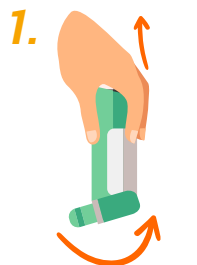


7. Sostener la respiración



8. Enjuagar la boca

Cómo utilizar el inhalador sin inhalocámara



1. Desenrosca la tapa



2. Carga la dosis



3. Expulsa el aire



4. Inhala fuerte



5. Sostén la respiración



6. Enjuaga tu boca





Cómo desinfectar la inhalocámara

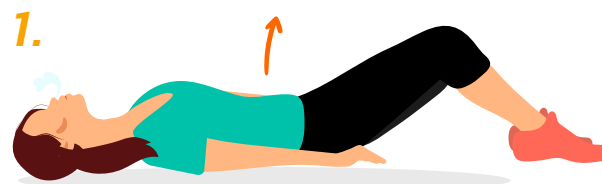
- ▶ Lava la inhalocámara, mínimo una vez a la semana
- ▶ Desármala y luego sumérgela en agua limpia jabonosa durante 20 minutos, (usando jabón líquido suave).
- ▶ Verifica que todas las piezas queden cubiertas, después, enjuaga con abundante agua la boquilla o la máscara y solamente el exterior de la inhalocámara (no laves ni restriegues por dentro la cámara).
- ▶ Deja secar al aire en un lugar limpio (no seques la inhalocámara con papel, toallas ni paños de tela).
- ▶ Ensámblala nuevamente una vez este seca, guárdala en un lugar limpio, seco y a temperatura ambiente, dentro de una bolsa plástica limpia y sellada.

Cómo desinfectar la cánula nasal

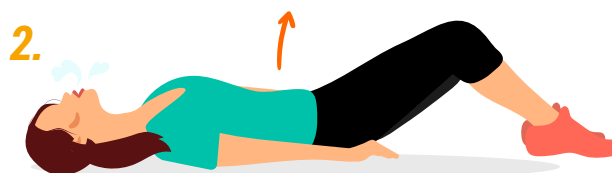
- ▶ Lava la cánula nasal sumergiéndola completamente en agua jabonosa limpia (usando jabón líquido suave)
- ▶ Después, enjuaga con abundante agua y déjala colgada en un superficie limpia hasta que todos los residuos de agua desaparezcan.



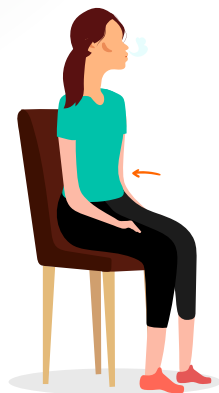
Ejercicios de respiración



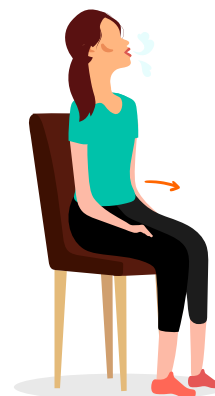
Sentado, con las rodillas flexionadas, coloca las manos sobre el abdomen.



Inhala profundamente a través de la nariz manteniendo la boca cerrada.



3. coloca los labios como si fueras a silbar y suelta el aire suavemente de forma pasiva, haciendo un sonido silbante.





El mayor privilegio
que tenemos es la salud,
cuidate y protege
a los que más quieres

PROGRAMA COMPENSAR EPS APROBADO RESOLUCIÓN 0166
PLAN COMPLEMENTARIO APROBADO RESOLUCIÓN 0271


VIGILADO Supersalud
Línea de Atención al Usuario 6508370 - Bogotá, D.C.
Línea Gratuita Nacional 01 8000910383

