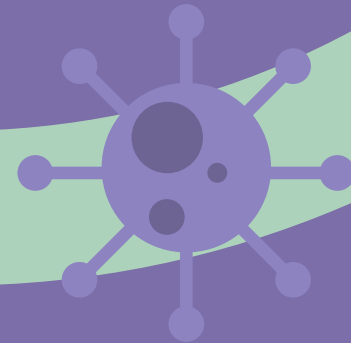


Infecciones respiratorias





¿Qué es

Infección Respiratoria Aguda?

La infección respiratoria aguda (IRA), es la infección más frecuente en los niños, se presenta de forma repentina y dura menos de 2 semanas.

La mayoría de estas enfermedades como la gripa o el resfriado común son leves. Sin embargo, esto depende de múltiples factores, ya que el estado de los niños y/o adultos pueden llegar a complicarse y tener afectaciones que amenacen su vida.

Mensajes claves

que te ayudaran a conocer,
prevenir y manejar una
infección respiratoria aguda.



Recomendaciones

para prevenir las infecciones respiratorias



Lávate las manos con agua y jabón varias veces al día.



Evita el contacto con personas que tengan **tos o gripa**.



Usa de tapabocas en espacios cerrados y con aforo de personas.



Evita cambios bruscos de **temperatura**, cubre nariz y boca al salir de lugares cerrados.



Ten al día el esquema de **vacunación** de toda tu familia.



Evita el contacto con **presencia de humos** (cigarrillo, polvos, leña, etc.)



Mantén una **alimentación saludable** para fortalecer el sistema inmunológico.



Facilita la **ventilación**, iluminación y limpieza al interior de la casa.



Si tienes un bebé **menor de 6 meses**, en lo posible aliméntalo exclusivamente con leche materna.

Lava tus manos correctamente

Hazlo en 1 minuto y evita infecciones respiratorias



- 

1. Moja las manos con agua y usa jabón
- 

2. Frota las palmas entre sí
- 

3. Frota la palma de la mano con el dorso de la otra
- 

4. Frota la palmas entre sí con los dedos entrelazados
- 

5. Frota el dorso de los dedos con la palma opuesta
- 

6. Frota los pulgares con movimientos circulares
- 

7. Frota la punta de los dedos con la palma
- 

8. Enjuaga las manos
- 

9. Sécate con toallas desechables
- 

10. Cierra la llave con la toalla

El lavado de manos reduce la transmisión de enfermedades como: infecciones respiratorias, diarrea, neumonía, parasitismo intestinal y enfermedades de la piel y los ojos.

Signos de alarma

Si tu bebé es menor de dos meses

- ▶ Aumento o disminución de la temperatura, recuerda que la normal está entre 36,5 °C y 37,5°C.
- ▶ Falta de apetito.
- ▶ Dificultad para respirar (aumento de la frecuencia respiratoria más de 60 respiraciones por minuto)
- ▶ Cianosis o coloración azulada de la piel.
- ▶ Ruidos al respirar o quejido constante.
- ▶ Palidez generalizada.
- ▶ Vomito excesivo.
- ▶ Somnoliento o muy adormilado, con llanto débil.

Ante la presencia de cualquiera de los siguientes signos de alarma, acude a los servicios de salud. Para citas prioritarias llama al **601 4441234** o acude a las centrales de urgencias de la Cruz Roja según tu red, Sur (Alquería), Centro (Av. 68), Norte (Calle 134)



Niños que tienen entre 2 meses y 5 años

- ▶ Fiebre de difícil control, mayor de 37,5C
- ▶ Fiebre durante más de tres días
- ▶ Decaimiento a pesar de no tener fiebre
- ▶ Respiración más rápida de lo normal según la edad.
- ▶ Sonidos en el pecho al respirar
- ▶ Vómito. No puede beber o comer nada
- ▶ Supuración o mal olor de oído
- ▶ Lo veas somnoliento o que no se despierta con facilidad.
- ▶ Veas que su piel o labios tienen coloración azul.
- ▶ Presente hundimiento de las costillas al respirar.
- ▶ Presente ataques o convulsiones.


En caso de presentar cualquiera de estos signos o síntomas acudir de forma inmediata a urgencias.

Para población mayor de 5 años

(adultos y niños más grandes)


- ▶ Dolor en el pecho al respirar o toser
- ▶ Decaimiento o cansancio excesivo
- ▶ Fiebre de difícil control, mayor de 39°C, durante más de tres días
- ▶ Expectोरación verdosa o con pintas de sangre

Acude al médico oportunamente si es necesario y cumple sus indicaciones (suministra solo los medicamentos formulados en las dosis, horarios y durante el tiempo indicado).



¿Cómo prevenir las infecciones si tu bebé es menor de dos meses?

- ▶ Si tu bebé es menor de dos meses y presenta cualquier aumento o disminución en la temperatura, o le falta el apetito, acude inmediatamente al servicio de salud.
- ▶ Asegúrate que tu bebé no tenga contacto con personas con gripa.
- ▶ Es importante usar tapabocas, en caso de no poder evitar contacto con personas enfermas.
- ▶ Completa el esquema de vacunación.
- ▶ Evita las visitas y salidas a la calle durante los primeros 2 meses.
- ▶ Aliméntalo con leche materna para fortalecer su sistema inmunológico.
- ▶ Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón.



¿Cómo cuida a un menor de 5 años, en casa si tiene gripa o resfriado común?



No lo auto mediques, en especial con antibióticos o jarabes para la tos. Suministra únicamente medicamentos que fueron formulados por el médico, cumpliendo con las dosis y horarios descritos, durante el tiempo establecido.



No lo llesves al jardín infantil o al colegio si se encuentra resfriado.



Ofrécele mayor cantidad de líquidos. Si es menor de dos años y lo lactas, continúa con la **lactancia materna**.



Limpia y desinfecta los juguetes.



Toma su temperatura y controla la fiebre con acetaminofén, según lo haya recomendado tu médico personal.



Si está comiendo menos, ofrécele los alimentos **en porciones más pequeñas** y con mayor frecuencia, y aumenta el consumo de líquidos.

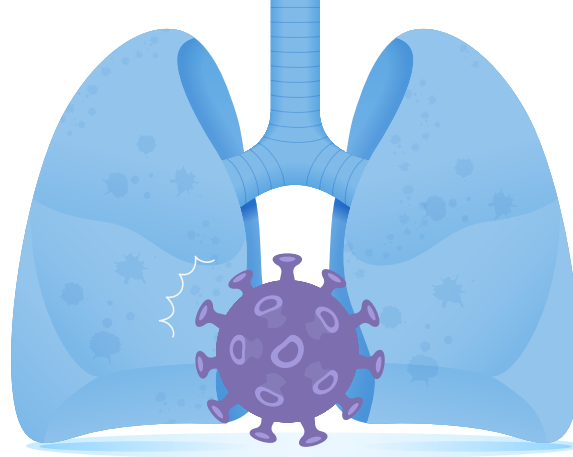


Como cuidador, usa tapabocas en espacios cerrados y ante síntomas gripales o en espacios con aforo de personas ponle tapabocas a tu hijo o hija.



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón.





La frecuencia respiratoria elevada es un signo de gravedad. Si no es fácil establecer si la respiración del niño o niña es más rápida de lo normal, **ten en cuenta esta guía** para saber cuándo el número de respiraciones o frecuencia respiratoria de un niño, **está por fuera de lo normal para la edad**

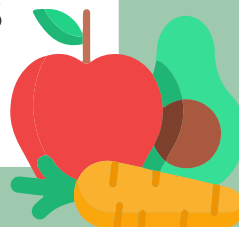
Edad	Frecuencia Respiratoria Anormal
Menos de dos meses	Más de 60 respiraciones en un minuto
Dos meses a un año	Más de 50 respiraciones en un minuto
Mayor de un año hasta los 5 años	Más de 40 respiraciones por minuto



¿Cómo prevenir

infecciones respiratorias en los adultos mayores?

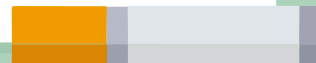
Consume **alimentos sanos** y en cantidades suficientes.

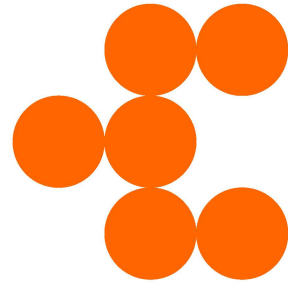


Vacúnate contra la influenza una vez al año.



Asegúrate de permanecer en lugares **libres de humo**.





compensar

salud

