

¿CÓMO PREVENIR LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS EN ÉPOCA INVERNAL?

CORREDORA | security
SEGUROS

La infección respiratoria aguda (IRA), puede tener su origen viral o bacteriano, el mayor riesgo se observa en niños muy pequeños, ancianos y en las personas que tienen condiciones de salud crónicas, como asma bronquial y patologías cardiovasculares. Esta es la razón por lo que se recomienda tomar algunas medidas que ayudan a minimizar el contagio.

Es frecuente observar cuadros de resfrío común y faringitis, los que pueden derivar en otros de mayor cuidado como faringoamigdalitis, laringitis, traqueo bronquitis, neumonitis, neumonías, otitis y sinusitis.

Los síntomas comunes son: fiebre – dolor de cabeza – cansancio – tos – dolor de cuerpo – dolor de garganta – congestión nasal – dolor muscular, entre otros.

El tratamiento a seguir consistirá en aliviar los síntomas mediante el uso de descongestionantes nasales, antipiréticos, antiinflamatorios y antitusivos; y en el caso de Influenza se deberá utilizar un antiviral específico; en ambos casos los medicamentos deben ser recetados por un médico, jamás automedicarse. Tomar abundantes líquidos, protegerse del frío y de los cambios de temperatura.

¿ESTORNUDOS, TOSES Y GENTE CON FIEBRE A SU ALREDEDOR?

La prevención de todas estas enfermedades respiratorias virales está íntimamente relacionada con los cuidados generales de salud, la alimentación sana y la actividad física, la higiene, condiciones generales de vida como contaminación del lugar de trabajo u hogar, entre otras. Las enfermedades infecciosas respiratorias se previenen adoptando medidas básicas de autocuidado como lavarse las manos, toser con la boca tapada, desinfección de manos al estar en contacto con personas resfriadas o enfermas, ventilación de las habitaciones, por ejemplo.



Lavarse las manos con agua y jabón, en forma frecuente. Especialmente luego de sujetarse de pasamanos, tocar diferentes superficies, antes de salir del baño, antes de comer, después de toser y sonarse, no frotar los ojos con las manos contaminadas, entre otros. Utilizar toallitas húmedas o alcohol gel en caso de no poder concurrir a lavarse.



Utilizar pañuelos desechables al toser y al sonarse.



Mantener juguetes y áreas comunes limpias, (teléfonos, manillas de puertas, mouse del computador, superficies de muebles y piso) la higiene es importante para combatir los virus y bacterias.



Ventilar los espacios cerrados, evita la propagación de los virus. Por las mañanas ventilar durante 10 minutos.



La alimentación sana y equilibrada acompañado a alguna actividad física periódica es necesaria para combatir enfermedades virales y bacterianas.



Evitar cambios bruscos de temperatura, abrigar vía aérea alta al estar a la intemperie con bajas temperaturas, vestirse por capas.