

Infección Respiratoria Aguda (IRA)

Año: 2016

La Infección Respiratoria Aguda (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. Además, es la infección más frecuente en el mundo y representa un importante tema de salud pública en nuestro país.

La mayoría de estas infecciones como el resfriado común son leves, pero dependiendo del estado general de la persona pueden complicarse y llegar a amenazar la vida, como en el caso de las neumonías.

Prevención de infecciones respiratorias agudas en adolescentes y adultos

- Evite el contacto con personas con gripa.
- Los enfermos deben utilizar tapabocas.
- Mantener las manos limpias con un correcto lavado de manos con agua y jabón.
- Evite el contacto con personas que estén fumando.
- Cuando se enfrente a cambios bruscos de temperatura, cúbrase la nariz y la boca.

Prevención de infecciones respiratorias agudas bebés y niños

- Evite el contacto con personas con gripa.
- Si es un bebé menor de seis meses, suministre solamente leche materna en mayor cantidad, por lo menos 10 veces al día.
- Si el niño tiene seis meses o más, proporciónale alimentos recién preparados de alto contenido nutricional y energético (frutas, verduras y carnes), y siga dándole leche materna.
- Evite el contacto con personas que estén fumando.
- Cuando el niño salga a cambios bruscos de temperatura, protéjalo y cúbrale la nariz y la boca.

Recomendaciones para niños

- Enseñe a sus hijos a estornudar: Ponga un pañuelo desechable sobre nariz y boca al toser o estornudar, bótelo y lávese las manos.
- No suministre medicamentos, antibióticos o jarabes para la tos a menos que sean formulados por el médico.
- Lávese y lávele las manos cuando tenga contacto con secreciones o enfermos con gripa.
- Ventile a diario la casa y habitación de los niños enfermos.
- Verifique que su esquema de vacunación esté completo para su edad.
- La hidratación es la clave para controlar la enfermedad y evitar mayores complicaciones.
- Para aliviar la tos y el dolor de garganta, consuma bebidas aromáticas o té. Si es mayor de dos años suminístrele miel.
- Mantenga las fosas nasales destapadas, en lo posible aplique con frecuencia suero fisiológico por ambas fosas nasales limpiando las secreciones.

Recomendaciones para adolescentes y adultos

- Estornude de forma correcta, ponga un pañuelo desechable sobre nariz y boca al toser o estornudar, bótelo y lávese las manos.
- No consuma medicamentos, antibióticos o jarabes para la tos a menos que sean formulados por el médico.
- Lávese las manos cuando tenga contacto con secreciones.
- Ventile a diario la casa y las habitaciones.
- La hidratación es la clave para controlar la enfermedad y evitar mayores complicaciones.
- Para aliviar la tos y el dolor de garganta, consuma bebidas aromáticas o té, endulzadas con miel, si es posible.
- Mantenga las fosas nasales destapadas, en lo posible aplique con frecuencia suero fisiológico por ambas fosas nasales limpiando las secreciones.