

INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA

ES EL GRUPO DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS QUE AFECTA EL SISTEMA RESPIRATORIO Y QUE INICIALMENTE SE MANIFIESTA CON TOS, FIEBRE Y/O FLUJO NASAL.

LA TOS: ES UNA FORMA DE DEFENSA DEL ORGANISMO, QUE PERMITE MOVILIZAR LAS SECRECIONES QUE ESTAN ACUMULADOS EN LOS PULMONES Y PUEDEN ESTAR INFECTADAS.

✓ RECOMENDACIONES:

👉 DEBE:

- MANTENER DESTAPADA LA NARIZ CON GOTAS DE SUERO FISIOLÓGICO.
- CONTROLAR LA TEMPERATURA CON COMPRESAS TIBIAS Y ACETAMINOFEN.
- AUMENTAR EL CONSUMO DE LÍQUIDOS Y MANTENER LA ALIMENTACIÓN.
- BAÑAR DIARIAMENTE CON AGUA TIBIA.
- PUEDE USAR MIEL DE ABEJAS O PROPOLEO SI **NO** SUFRE DE DIABETES.
- SI TIENE DIABETES PUEDE USAR JENGIBRE O EL SAUCO EN INFUSIÓN.

👉 NO DEBE:

- ADMINISTRAR MEDICAMENTO SIN FÓRMULA MÉDICA, ESPECIALMENTE JARABES PARA LA TOS Y ANTIBIÓTICOS.
- REALIZAR VAPORIZACIONES, NI APLICAR UNGÜENTOS EN EL PECHO, POR EJEMPLO: VICK VAPORUB.

✓ ASISTA AL SERVICIO DE URGENCIAS SI OCURRE CUALQUIERA DE LAS SIGUIENTES CONDICIONES:

- LA RESPIRACIÓN ES RUIDOSA Y DIFÍCIL.
- AL RESPIRAR SE HUNDEN LOS ESPACIOS EN MEDIO DE LAS COSTILLAS Y HAY ALETEO NASAL.
- TIENE FIEBRE SUPERIOR A 39°C Y PRESENTA MOVIMIENTOS O COMPORTAMIENTOS ANORMALES.
- LAS UÑAS Y LOS LABIOS SE TORNAN MORADOS.
- PRESENTA DOLOR INTENSO DE OÍDO CON O SIN SECRECIÓN.

PREVENCIÓN

- ✓ VACUNACIÓN OPORTUNA, SEGÚN RECOMENDACIONES DE SU MÉDICO.
- ✓ LA BUENA ALIMENTACIÓN MEJORA LAS DEFENSAS CONTRA LAS INFECCIONES
- ✓ CONTROL PERIÓDICO Y CONSULTA MÉDICA EN CASO DE INFECCIÓN RESPIRATORIA ALTA.
- ✓ USO DE TAPABOCAS Y LAVADO DE MANOS.
- ✓ EVITE CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA.
- ✓ MANTÉNGASE BIEN HIDRATADO.



LAVADO NASAL

REALIZAR LAVADOS NASALES CON 5 CC DE SOLUCIÓN SALINA NORMAL 0.9% (SUERO FISIOLÓGICO), POR CADA FOSA NASAL CADA 6 HORAS (4 VECES POR DÍA), HASTA MEJORAR EL DRENAJE DE LOS MOCOS.

IMAGEN: <http://informaciona.com/senos-nasales/videos>

... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?

