

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS, SIGNOS DE ALARMA

Con el descenso de temperatura en invierno, el entorno se vuelve frío y seco, lo que permite que los virus permanezcan por más tiempo en el ambiente aumentando los casos de enfermedades respiratorias¹ como:

- Esguimiento y congestión nasal.
- Tos.
- Estornudos.
- Lagrimeo.

- Accesos de tos.
- Fiebre.
- Flemas.
- Dificultad para respirar.²

GRIPE, CATARRO O RESFRÍADO COMÚN

BRONQUITIS

FARINGITIS

NEUMONÍA

INFLUENZA



- Dolor de garganta.
- Carraspera.³

- Esguimiento, enrojecimiento y congestión nasal.
- Dolor articular.
- Dolor muscular.
- Decaimiento.
- Dolor al tragar.
- Dolor de pecho.
- Dolor de estómago.
- Diarrea.⁴

- Resultado de una gripe descuidada o complicada.
- Tos seca.
- Flemas con sangre.
- Dolor en pecho y espalda.
- Dificultad para respirar.
- Hundimiento de la parte inferior del pecho.
- Dolor de cabeza y/o corporal.²

TIENEN RIESGO DE ADQUIRIR INFECCIONES RESPIRATORIAS:



Niños menores de 5 años.

Adultos mayores de 65 años.

Mujeres embarazadas.

Quienes presentan padecimientos crónicos, como asma, diabetes y obesidad.

Quienes por enfermedad o tratamiento tengan comprometido su sistema inmune (VIH/sida o cáncer).⁵

20%
Incremento de enfermedades respiratorias en invierno⁶

922 mil
Menores de 5 años fallecieron en el mundo por **neumonía** en 2015 (OMS).⁷

2 a 4
Episodios de **IRA** tiene un niño al año.⁸

Infecciones respiratorias agudas (IRA)

1ª causa de morbilidad (cantidad de personas que enferman en un lugar y periodo determinados en relación con el total de la población) y egreso hospitalario en menores de 5 años en México.

13 de 100
Consultas médicas son por **neumonía**.

Signos de alarma de influenza

- Fiebre mayor a 38°C.
- Tos y dolor de cabeza.
- Dolor de articulaciones.
- Dolor muscular.
- Decaimiento (postración).
- Dolor al tragar.
- Dolor de pecho.
- Dolor de estómago.
- Diarrea.⁴



Signos de alarma de neumonía

- Fiebre.
- Escalofríos.
- Tos con flema que no mejora o empeora.
- Dificultad para respirar al hacer tareas diarias.
- Labios y uñas morados.
- Dolor en el pecho.²

Si presentas estos síntomas, **no te autoprescribas!**
Acude al médico para recibir valoración y tratamiento preciso.

¡CUIDATE EN TEMPORADA DE FRÍO!



Evita cambios bruscos de temperatura.



Consume frutas y verduras para mejorar las defensas de tu cuerpo (incluye vitamina C).



Abrígate bien, utiliza gorro, guantes, bufanda (cubre nariz y boca) y calcetines gruesos.



Lava tus manos con frecuencia, especialmente después de estornudar o toser y al regresar de la calle.



Al estornudar, utiliza un pañuelo desechable o cúbrete con el ángulo interno del brazo.



Evita tocar ojos, nariz y boca con las manos sucias (son la vía de entrada de virus al cuerpo).



Ventila las habitaciones y permite la entrada del sol.



Quédate en casa si tienes alguna infección respiratoria.⁹

REFERENCIAS

- ¹ Quadraín, Agencia Mexicana de Información y Análisis: <https://goo.gl/sRGtgo>
- ² Consejo Nacional de Educación para la Vida y el Trabajo (CONEVYT): <http://goo.gl/iKAPDr>
- ³ Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos: <https://goo.gl/wyFNDH>
- ⁴ Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS): <http://goo.gl/PwRkt4>
- ⁵ Secretaría de Salud (SSa): <http://goo.gl/s9LLq8>
- ⁶ Notimex, Agencia de Noticias del Estado Mexicano: <http://goo.gl/4maQUc>
- ⁷ Organización Mundial de la Salud (OMS): <http://goo.gl/FYZMHM>
- ⁸ Instituto Nacional de Salud Pública (INSP): <http://goo.gl/znBLWf>
- ⁹ Secretaría de Salud: <http://goo.gl/gm0C8E>

