

Sala Cuna y Jardín Infantil



MACARENA

Alonso de Ercilla 2960, Ñuñoa

Fono (02) 227240720 -227173510

Cómo prevenir las cinco enfermedades más comunes en los meses de frío

El resfriado común, la gripe o influenza, la bronquitis, la faringitis y la neumonía son los cuadros más frecuentes de los meses del año donde la temperatura baja considerablemente.

Gran parte de las enfermedades respiratorias de invierno son producidas por 12 variedades de virus con más de 150 tipos diferentes, que terminan presentándose más frecuentemente en resfriados comunes, gripes, bronquitis, faringitis y neumonías.

Los que mayormente sufren con ellas son los niños menores de 5 años, grupo etario altamente sensible y que puede padecer entre 3 a 5 episodios por año.

RESFRIADO COMÚN

Síntomas:

- Los síntomas del resfrío duran entre 3 a 5 días y afectan principalmente a la nariz -al ser una inflamación superficial de las fosas nasales- provocando estornudos, escozor, congestión, secreción nasal acuosa y perdida del olfato y el gusto.
- Adicionalmente, se produce carraspera y dolor de garganta.
- La fiebre es muy poco frecuente y si se presenta no supera los 38° C. Puede presentarse a veces dolor de cabeza.

Precauciones:

- Los enfriamientos favorecen la infección viral y la aparición de los síntomas, por lo que lo ideal es tomar resguardos a la hora de vestirnos si vamos a exponernos al frío y evitar los cambios de temperatura muy bruscos.
- Ojo que el resfrío se contagia con gran facilidad. Por esto, es recomendable tomar ciertas precauciones y evitar el contacto cercano con personas con tos y secreciones nasales. En la misma línea, al toser cúbrase con las mangas o puños y no con las manos, para evitar la propagación de gérmenes.
- Si tuvo contacto con alguien resfriado o usted mismo lo está, lávese las manos cuando pueda y porte siempre alcohol gel. Además, no comparta efectos de uso personal, como toallas, pañuelos y otros objetos que puedan facilitar un eventual contagio.

GRUPE O INFLUENZA

Síntomas:

- La gripe o influenza dura entre 5 a 10 días y, pese a que comparte muchos síntomas con el resfriado común, la gripe tiende a presentarlos de forma más intensa y con más síntomas ("resfrío fuerte") tales como congestión nasal importante, fiebre alta, tos seca que, con los días, puede ser acompañada de esputo; dolores articulares, musculares y de cabeza, haciendo que el paciente se sienta cada vez peor.
- Adicionalmente, puede aparecer fatiga y dolor muscular, falta de apetito y compromiso del estado general.
- Los síntomas son de tal magnitud que por lo general impiden que el paciente pueda cumplir con sus actividades habituales.
- Existe un alto riesgo de complicaciones, principalmente pulmonares, en las poblaciones más vulnerables (niños pequeños, enfermos crónicos, inmunodeprimidos y adultos mayores).

Precauciones:

- Al igual que el resfrío, la gripe se contagia fácilmente entre personas mediante las gotas de saliva que se rocían al hablar, toser o estornudar, por lo que es recomendable extremar las precauciones mencionadas en los resfríos, incluyendo mascarilla para el paciente.
- Con todo, vacunarse contra la influenza es la medida de prevención más eficaz para evitar las complicaciones.

FARINGITIS

Síntomas:

- La faringitis es una inflamación de la faringe, causada principalmente por virus (80%), aunque también puede ser gatillada por bacterias.
- El principal síntoma es un dolor de garganta intenso acompañado de tos.
- Además, hay fiebre, dolores de cabeza, dolores musculares y articulares, ganglios linfáticos inflamados en el cuello, especialmente en los niños.

Precauciones:

- Las mismas de los casos anteriores.
- Lo recomendable, también, es fortalecer nuestras defensas con dosis altas de vitaminas, particularmente Vitamina C, ingiriendo frutas que la contengan, jugos naturales, o bien, suplementos.
- Conocido por todos es que la miel -o sus derivados, como la jalea real- puede ayudarnos a proteger y, sobre todo, a aliviar dolores de garganta en fase inicial y la irritación.
- En casos en que se presenta fiebre alta, calosfríos y se observa secreción purulenta faríngea, es conveniente consultar a su médico, pues pudiese requerir antibióticos.

BRONQUITIS

Síntomas:

- La bronquitis es un cuadro inicialmente viral, que inflama por dentro a los bronquios, que conectan la tráquea con los pulmones, provocando tos con o sin secreción y molestias para respirar.
- Además, inicialmente puede presentarse un cuadro catarral, con fiebre, tos seca y congestión, para posteriormente presentar tos acompañada de secreciones cuyo color va evolucionando a lo largo de los días, desde lo cristalino pasando a blanquecino, amarillento o verdoso.
- Usualmente, la bronquitis conlleva una sensación de presión y dolor en el pecho al toser, que puede estar acompañada de síntomas como ronquera y sonidos hidroaéreos como burbujas.

Precauciones:

- La causa más común de la bronquitis es fumar, por lo que lo recomendable es evitar el cigarro o, si ya fuma, reducir progresivamente su consumo, ya que fácilmente se puede derivar a una neumonía.
- La bronquitis es de fácil contagio aéreo, por lo que se aconseja evitar entrar en contacto con los flujos respiratorios de una persona infectada.

NEUMONÍA

Síntomas:

- Fiebre alta, dolor del tórax como una puntada en el costado, tos con secreción de mal aspecto, malestar general con presencia de dolores musculares, sensación de falta de aire o dificultad para respirar, falta de apetito e importante decaimiento, son los principales síntomas de la neumonía.
- Requiere asistencia médica, y exámenes.
- La mayoría de estos cuadros puede recibir tratamiento en el domicilio, sin embargo hay casos que se deben hospitalizar por su mayor gravedad.

- El cuadro impide desarrollar las actividades habituales durante su duración.

Precauciones:

- Al igual que los anteriores, la exposición prolongada a aire frío en las vías respiratorias o la falta de abrigo son condiciones que facilitan la aparición de estos cuadros.
- Evite el tabaquismo y el alcohol en exceso ya que ambos reducen los mecanismos naturales de defensa de las vías respiratorias en combinación con el frío.
- Preocúpese de mantener su temperatura corporal en los días helados. Abrígue se, consuma alimentos saludables y energéticos, así como bebidas calientes. Las zonas de mayor pérdida de calor son la cabeza, el cuello, el tronco y las plantas de los pies. Intente mantenerlas abrigadas.
- En días de lluvia o frente al trabajo físico intenso al exterior, preocúpese de que su ropa permanezca seca. Especialmente las capas en contacto con la piel. Si se humedecen o se mojan, cámbiese lo antes posible. Así evitara perder calor y enfriarse.
- Evite la contaminación intra domiciliaria, con humos de tabaco, braseros y estufas con mala combustión. No solo pueden ser peligrosos sino que favorecen las afecciones respiratorias.
- Adicionalmente, se recomienda extremar las mismas medidas de higiene que con el resto de las enfermedades respiratorias, tratando de evitar el contacto directo con personas contagiadas y lavando sus manos cada vez que entre con elementos de uso público o que hayan sido utilizados por personas infectadas.

Queremos que este invierno te cuides y cuides a los tuyos...