

## **Prevén las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA)**

*Las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) son de las más frecuentes del mundo son ocasionadas por bacterias y virus.*



En este blog te contaremos qué son las infecciones respiratorias agudas, cuáles son los síntomas que tienen en común, cuáles son las infecciones respiratorias agudas más frecuentes, cuáles medidas tomar en el hogar para evitarlas y los signos o síntomas de alarma en una persona que padece de una infección respiratoria aguda.

### **¿Qué son las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA)?**

Las infecciones respiratorias agudas son un grupo de enfermedades que se producen en el aparato respiratorio y son causados por virus y bacterias. Suelen comenzar de forma repentina y duran aproximadamente dos semanas. Son el tipo de infecciones más comunes al rededor del mundo y en Colombia representa un tema importante de salud pública. En su mayoría suelen ser leves, pero dependiendo del estado de salud, edad y cuidados de la persona puede llegar a complicarse y ser una amenaza para la vida como lo es la neumonía, afectando especialmente a niños y niñas menores de cinco años llegando a ocasionar incluso la muerte.

Las infecciones respiratorias agudas más comunes son la gripe, neumonía y bronquitis; pero también hay que considerar problemas comunes y molestas como la laringitis y la faringitis.

### **¿Cuáles son los síntomas de las Infecciones Respiratorias Agudas?**

Normalmente tienen en común los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Malestar general
- Congestión y secreción nasal
- Tos
- Dolor de garganta
- Expectoración y dificultad para respirar

### ¿Cuáles son las infecciones respiratorias agudas más frecuentes?

Existen muchos tipos de infecciones respiratorias agudas, algunas son más suaves y otras son más graves, tanto así que podría llegar a producir la muerte. Entre las más comunes se encuentran:

- **Resfriado o gripa:** normalmente esta enfermedad afecta nariz y garganta. La mayoría de las veces suele ser una infección leve y un adulto promedio tiene de 2 a 3 veces al año esta enfermedad.
- **Bronquitis:** se trata de una inflamación de los bronquios. Uno de los síntomas característicos de esta enfermedad es tos con mucosidad espesa. La bronquitis puede ser una enfermedad aguda (que se va en poco tiempo) o crónica (que perdura a través del tiempo).  
La bronquitis aguda suele ser frecuente y es producida por un resfrío u otra infección respiratoria, mientras que la crónica es una enfermedad más grave en la cual la irritación o inflamación de los bronquios es continua y se produce generalmente por fumar.
- **Neumonía:** es una infección la cual inflama los sacos aéreos de uno o ambos pulmones. Estos pueden llenarse de líquidos o pus y provoca tos con flema o pus, fiebre, escalofríos y dificultad para respirar.  
La neumonía puede variar de gravedad puede ser suave y fácil de tratar, pero otras veces puede ser potencialmente mortal. Esta suele ser más grave en niños menores de 5 años, personas mayores de 65 años y pacientes con enfermedades crónicas o sistemas inmunitarios debilitados.

### ¿Cuáles medidas tomar para evitar las infecciones respiratorias agudas?

- **Controlar el polvo casero:**

- Limpiar de manera regular con un trapo húmedo los muebles, paredes, estantes, cuadros y decoración.
  - Trapear los pisos para remover polvo, en caso de que el piso sea de tierra antes de barrer humedecerlo para evitar levantar polvo.
  - Evitar los tapetes.
  - Sacudir y lavar de manera regular tendidos, almohadas y ropa de cama.
  - Desechar ropa, papeles y muebles que no se estén utilizando.
- **Facilitar la ventilación e iluminación natural:**
    - Mantener puertas y ventanas abiertas durante el día para mantener el hogar ventilado.
    - Arreglar ventanas que estén clausuradas y procurar hacer ventanas amplias.
    - Sacar, sacudir y exponer al sol cobijas, ropa y colchones para eliminar humedad y hongos.
- **Evitar humo dentro de la casa:**
    - Evitar la exposición al humo de cigarrillo, pipa, tabaco, vaporizadores etc.
    - Evitar que hornillas, fogones o calentadores que utilicen fuego, leña o carbón se encuentren en lugares sin ventilación o dentro de habitaciones.
- **Evitar cambios bruscos de temperatura:**
    - Abrigarse frente a los cambios bruscos de temperatura (cubrir boca y nariz) en especial en horas tempranas de la mañana y la noche.
- **Evitar la propagación y contagio de infecciones respiratorias:**

Si estás presentando síntomas:

    - Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.
    - Cubrirse boca y nariz con un pañuelo al toser y estornudar e inmediatamente después lavarse las manos con agua y jabón.
    - Utilizar tapabocas si se tiene algún síntoma respiratorio.
    - Mantener alejados a niños, personas con enfermedades crónicas y adultos mayores durante el día y la noche.
    - Eliminar el uso de pañuelos de tela, preferiblemente utilizar pañuelos desechables o papel higiénico.
    - Evitar escupir en el piso, lava manos o lava platos.

**¿Cuáles son los signos de alarma de las infecciones respiratorias agudas?**

- Fiebre (más de tres días), mayor a 38°C o que no cede a medicamentos.
- Dificultad respiratoria, además de sonidos al respirar como soplidos o silbidos.
- Falta de apetito, rechazo constante a comida y bebidas. Desnutrición.
- Palidez o color azulada en la piel.
- Respiración acelerada debido a congestión nasal.
- Episodios de tos constante con secreción.
- Hundimiento de espacios intercostales (tiro).
- Dificultades para dormir, comienzas a presentar somnolencia o insomnio.
- Malestar general y debilidad en el cuerpo.

***¡Estamos de tu lado!***