

Recuerda guardar una distancia de dos metros por lo menos entre una persona enferma y tu.

Cuando estornudes cúbrete con la parte interna del codo



¿Cuándo consultar al médico?

- Si el niño tiene fiebre persistente.
- Malestar general
- Esta irritable o adormilado
- Dificultad para respirar o respira muy rápido
- Tiene erupciones en la piel



Referencia de videos e información

La gripe en niños

<https://www.youtube.com/watch?v=3GI6BggheH4&list=TLPQMTcwODIwMjBOYfrepvw2uA&index=1>

Para prevenir la gripe AH1N1, primero hay que conocerla.

<https://www.youtube.com/watch?v=tGxPUgmaSpk&list=TLPQMTcwODIwMjBOYfrepvw2uA&index=2>

Guía de vigilancia de las infecciones respiratorias agudas (IRAs)

<http://www.pri.sld.cu/?p=1537>

Referencia de imágenes

*. <https://images.app.goo.gl/wovhLVWkNHTXZi6L7>

*. <https://images.app.goo.gl/W3cjQTdzcbHaTh6w9>

*. <https://images.app.goo.gl/WbNrqtZPPKSsch6ZA>

*. <https://images.app.goo.gl/dJzkmPRmUYk8pNvbA>

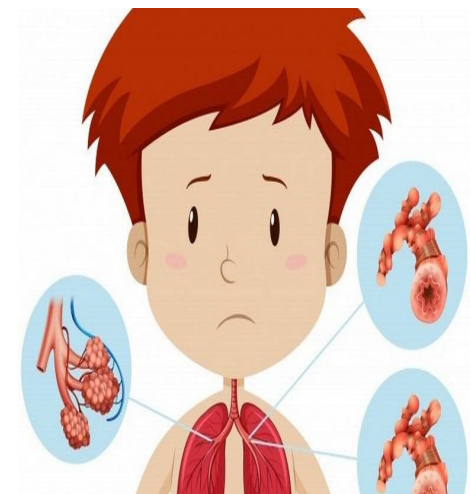
*. <https://images.app.goo.gl/9mkc6JNpAPIay5sDA>

Referencias revisadas 21 de mayo 2020

Coordinación de Educación para la Salud L029

Ing. Hugo Cuevas Ortega
Promotor de Educación para la Salud

INFECCIONES RESPIRATORIAS EN NIÑOS

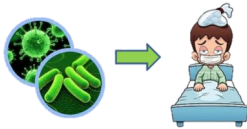


¡Las infecciones respiratorias son muy contagiosas!



Pueden ser causadas por virus o bacterias.

Cuando son causadas por bacterias pueden ser curadas con medicamentos llamados antibióticos. Pero no existen medicamentos para curar las infecciones producidas por virus (como la influenza H1N1 y el COVID 19).



En los niños se presentan con fiebre que puede ser alta (38°C o más), tos, dolor de garganta, obstrucción nasal o catarro, también se pueden presentar vomito o diarrea, así como dolor de cabeza y malestar general.

Las infecciones son muy contagiosas y se transmiten a través del aire por la tos y estornudos, así como las manos y superficies contaminadas.

En la mayoría de los casos las infecciones se curan solas teniendo los cuidados necesarios.

Como tratar una infección respiratoria en casa: lavarse las manos con agua y jabón durante por lo menos 30 segundos, ofrecer líquidos y vigilar constantemente, mantener el ambiente húmedo, evitar las corrientes de aire y cambios bruscos de temperatura, evitar el humo del tabaco..

Las complicaciones mas comunes son la otitis (dolor de oídos) y la neumonía.

Podemos sospechar que hay complicaciones si la fiebre dura más de tres días o si hay dolor de oídos.

Las complicaciones de las infecciones respiratorias son más frecuentes en personas de edad avanzada o con enfermedades crónicas como diabetes o asma.

Por lo cual es muy importante que un niño con alguna infección respiratoria evite tener contacto con personas de la tercera edad o de grupos de riesgo.



Como prevenir infecciones respiratorias

- Aliméntate adecuadamente y consume verduras y frutas (sobre todo, guayabas, naranjas, mandarinas y toronjas).
- Evita los cambios bruscos de temperatura.
- No tomes bebidas frías en exceso.
- Abrígate cuando hace frio o viento
- Evita fatigarte.
- Evita el contacto con personas que tengan alguna infección respiratoria.

