



GUÍA BÁSICA ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Introducción

Las enfermedades del sistema respiratorio representan una de las primeras causas de atención médica en todo el mundo, tanto en la consulta ambulatoria como en la internación, y se encuentran entre las primeras causas de mortalidad. Estas enfermedades afectan a toda la población pero, fundamentalmente, a los menores de 5 años y a las personas de 65 años y más.

Una proporción importante de las consultas, hospitalizaciones y muertes por enfermedades del sistema respiratorio es de origen infeccioso y, entre ellas, la neumonía, la enfermedad tipo influenza y la bronquiolitis son las enfermedades respiratorias de mayor frecuencia y gravedad.

Junto a otras enfermedades respiratorias de origen infeccioso como la otitis, la faringitis y la bronquitis, se engloban en un grupo de infecciones respiratorias agudas (IRA) que representan la primera causa de consulta a los servicios de salud.

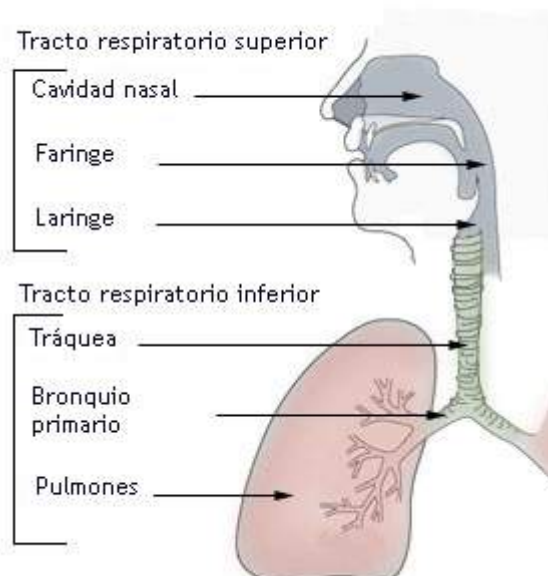
Estas afecciones pueden ser prevenidas con medidas de higiene (lavado de manos, aseo del hogar), aislamiento respiratorio y, sobre todo, la aplicación de vacunas (antigripal, antineumococcica, trivalente bacteriana).

Sistema respiratorio

El sistema respiratorio es el responsable de aportar oxígeno a la sangre y expulsar el dióxido de carbono.

Vías respiratorias altas

Están comprendidas por la nariz (fosas nasales), los senos paranasales (cavidades de la cara y de la base del cráneo que se comunican con la nariz), la garganta (faringe) con las amígdalas y el oído medio y la epiglotis, lengüeta que tapa la vía respiratoria cuando tragamos algo.





Cuando un microorganismo se asienta en alguno de estos órganos decimos que el paciente tiene "infección respiratoria"

Cuando un microorganismo se asienta en alguno de estos órganos decimos que el paciente tiene "infección respiratoria alta" y se habla entonces de rinitis, rinofaringitis, faringoamigdalitis, epiglotitis, laringitis o de sus complicaciones que son: sinusitis y otitis.

Vías respiratorias bajas

Comprende a la tráquea, o sea el tubo grueso que continúa la laringe hacia abajo y que luego se bifurca en dos gruesos bronquios, uno para cada pulmón, dentro de los cuales se ramifican en millares de pequeños bronquios y bronquiolos diminutos, que desembocan en los alvéolos, especie de saquitos que constituyen el pulmón propiamente dicho y donde la sangre que viene del corazón toma el oxígeno del aire y expelle el gas carbónico.

Cuando un microbio, sea virus o bacteria, se asienta en alguno de estos sitios, decimos que el paciente tiene "infección respiratoria baja" y se habla entonces de traqueítis, bronquitis, bronquiolitis, neumonitis, etc.

Infecciones respiratorias agudas (IRA)

Las infecciones respiratorias agudas (IRA) se definen como aquellas infecciones del aparato respiratorio, causadas tanto por virus como por bacterias, que tienen una evolución menor a 15 días y que se manifiestan con síntomas relacionados con el aparato respiratorio

El término "aguda" no necesariamente significa gravedad, lo que quiere decir es que la dolencia se ha iniciado recientemente, es decir, hace unos pocos días, en todo caso, menos de quince.

La rinitis, la faringitis y la otitis aguda son los cuadros más frecuentes; y la mayoría de ellos son de origen viral.

La adecuada evaluación y valoración de los signos de infección respiratoria aguda por parte del médico es clave para evitar la automedicación y la inadecuada y excesiva prescripción de antibióticos, que son los principales factores del incremento de la resistencia bacteriana.

Síntomas

En general, las infecciones respiratorias agudas se presentan con estos síntomas:

- Tos
- Rinorrea (secreción nasal)
- Obstrucción nasal

Odinofagia (dolor al tragar)

- Disfonía (Trastornos de la voz o dificultad respiratoria)
- Acompañados o no de fiebre



Prevención


- **Vacunación:** Mantener el calendario de vacunación al día y consultar al médico sobre la vacuna antigripal, antineumocócica, y triple bacteriana (Incorpora vacuna para la tos convulsa)
- **Lavado de manos:** Lavarse las manos con agua y jabón varias veces al día.
- **Cubrir la boca y nariz al toser o estornudar:** con el pliegue del codo o con pañuelos descartables, una vez usados, arrojar los pañuelos al cesto de basura y lavarse las manos.
- **Ventilar ambientes,** durante una hora al día. **No permitir que se fume** y extremar la limpieza usando lavandina diluida. Evitar la contaminación con humo de braseros o cocinas a leña.
- **Evitar lugares cerrados,** con aglomeraciones.
- **Realizar actividad física periódica y alimentarse en forma saludable.**
- **Evitar que los animales domésticos permanezcan en la habitación del niño.** Preferentemente, deben estar fuera del hogar.
- **Lactancia materna.** Mantenerla en forma exclusiva hasta los 6 meses y continuar hasta los dos años. La leche materna protege a los niños contra las infecciones.
- **Consultar al médico si tiene síntomas:** Concurrir al centro de salud más cercano. No automedicarse.

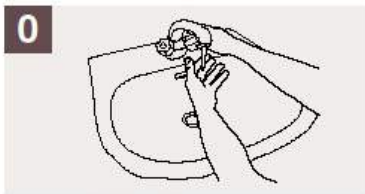


¿Cómo lavarse las manos?

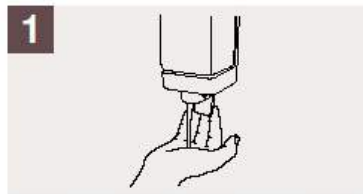
¡LÁVESE LAS MANOS SI ESTÁN VISIBILMENTE SUCIAS!

DE LO CONTRARIO, USE UN PRODUCTO DESINFECTANTE DE LAS MANOS

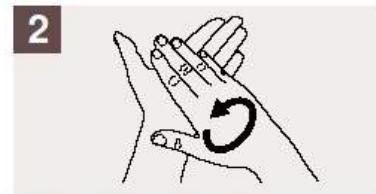
 Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos



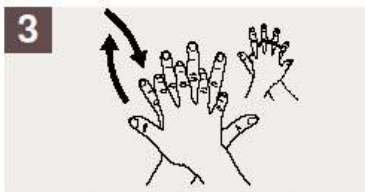
0 Mójese las manos.



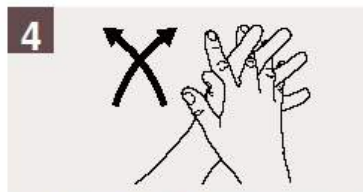
1 Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



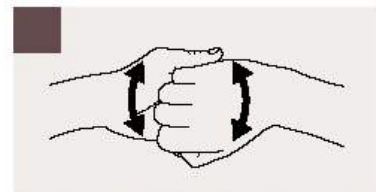
2 Frótese las palmas de las manos entre sí.



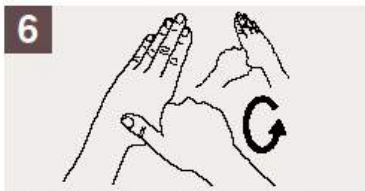
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



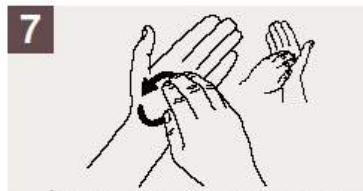
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



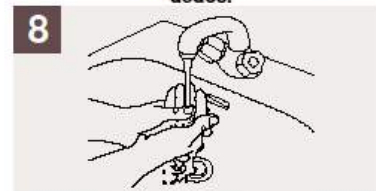
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



6 Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.



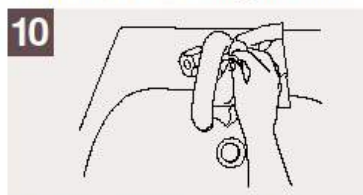
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



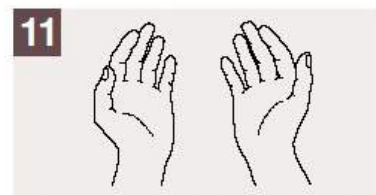
8 Enjuáguese las manos.



9 Séquese las manos con una toalla de un solo uso.



10 Utilice la toalla para cerrar el grifo.



11 Sus manos son seguras.



**Organización
Mundial de la Salud**

Seguridad del paciente
Alianza mundial en pro de
una atención de salud más
segura

**SALVE VIDAS
Limpíese las manos**

Todo tipo de precauciones posibles han sido tomadas por la Organización Mundial de la Salud para verificar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado es distribuido sin ninguna responsabilidad ya sea literal o implícita. La responsabilidad por la interpretación y el uso de este material es del lector. En ningún caso, la Organización Mundial de la Salud es responsable por daños relacionados a su uso.

La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra, en especial a los miembros del Programa de Control de Infecciones, por su activa participación en el desarrollo de este material.



Gripe

La gripe o influenza es una enfermedad viral respiratoria que se presenta habitualmente en los meses más fríos del año. Por eso se la llama “influenza estacional”.

Los síntomas suelen aparecer a las 48 horas de efectuado el contagio y la mayoría de los afectados se recuperan en una o dos semanas sin necesidad de recibir tratamiento médico.

Sin embargo, en niños pequeños, personas de edad y personas aquejadas de otras afecciones médicas graves, la infección puede conllevar graves complicaciones, provocar neumonía e incluso causar la muerte.

Para evitar estos casos, es muy importante aplicar anualmente la vacunación antigripal, y ante la presencia de síntomas consultar rápidamente a un centro de salud.

Transmisión

La gripe -al igual que otras infecciones respiratorias- se transmite por contacto con secreciones de personas infectadas a través de las gotitas que se diseminan al toser o estornudar y de superficies u objetos contaminados con estas secreciones.

Síntomas

- Fiebre mayor a 38 °C
- Tos
- Congestión nasal
- Dolor de garganta, de cabeza y muscular
- Malestar generalizado

En los niños pueden presentarse también:

- problemas para respirar
- vómitos o diarrea
- irritabilidad o somnolencia

Ante estos síntomas, es necesario consultar inmediatamente al centro de salud más cercano para recibir atención médica.

Signos de alarma

La presencia de estos signos indica que es necesario recibir atención médica inmediata.

En los niños:

- Respiración acelerada o problemas para respirar.
- Vómitos persistentes.
- Dificultad para despertarse, falta de actividad.
- Irritabilidad.

En los adultos:



- Dificultad para respirar o falta de aire.
- Dolor o presión en el pecho o abdomen.
- Mareos repentinos.
- Confusión.
- Vómitos persistentes

Cuando el cuadro no mejora o la fiebre no desciende a las 48 horas de tratamiento, es necesario volver a la consulta médica.

Vacunación antigripal

A partir de este año (2011) se incorporó la vacuna antigripal al Calendario Nacional de Inmunizaciones.

Esta vacunación anual se brinda gratuitamente en hospitales y centros de salud públicos de todo el país a:

- Todos los trabajadores de la salud
- Todas las mujeres embarazadas, en cualquier momento de la gestación.
- Todas las mujeres que tienen bebés menores de 6 meses.
- Todos los niños entre 6 meses y 24 meses inclusive.
- Niños y adultos que tienen entre 2 y 64 años con enfermedades crónicas (respiratorias, cardíacas, renales, diabetes, obesidad mórbida), con receta médica.
- Mayores de 65 años.

Sería importante resaltar que todo niño o adulto que presente un cuadro febril no asista al establecimiento escolar y permitir el reintegro con el alta médica.

Fuentes:

- Abordaje integral de las Infecciones Respiratorias Agudas. Guías para el equipo de salud N° 6. Ministerio de Salud de la Nación.
Síndrome Bronquial Obstructivo Recurrente y su relación con el asma en la infancia. Dra. Moreno, L.
El Programa IRA en Chile: hitos e historia. Pedro Astudillo et al.
- Departamento de Epidemiología Mendoza.

Dr. José Luis Femenía
DIRECCIÓN DE MATERNIDAD E INFANCIA
MINISTERIO DE SALUD

Dra. Cristina Mollar
DIRECCIÓN DE EPIDEMIOLOGÍA
DIRECCIÓN GRAL. DE EPIDEMIOLOGÍA Y AMBIENTES SALUDABLES
MINISTERIO DE SALUD