

## Recomendaciones para disminuir la propagación de las infecciones respiratorias agudas

Es importante que los padres, madres, profesores y cuidadores de los niños, tengan en cuenta las siguientes medidas, a fin de evitar la transmisión o contagio de la gripa:


### A nivel individual:

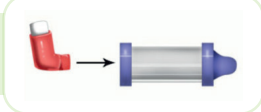
- » Usar pañuelos desechables.
- » Protegerse boca y nariz al toser o estornudar. Las personas mayores de 5 años que tengan gripa, deben acostumbrar el uso de tapabocas.
- » Si la madre tiene gripa y está lactando a su hijo, puede continuar haciéndolo, protegiendo su boca y nariz con un tapabocas en el momento de la lactancia.
- » Realizar lavado frecuente de manos tanto de cuidadores como de niños y niñas.


### A nivel de colegios, escuelas y jardines infantiles:

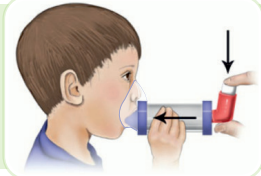
- » Mantener ambientes ventilados en especial sitios en los que permanece población concentrada como jardines y escuelas.
- » Si el niño o la niña está con gripa, en lo posible no enviarlo al jardín, escuela o colegio. Si es indispensable que asista al colegio o al jardín, se sugiere que profesores o jardineras organicen actividades diferentes para los niños que se encuentran con gripa y en espacios distintos a donde se encuentren otros menores que no estén enfermos.
- » Igualmente los profesores y jardineras deben estar atentos ante la aparición de signos de alarma y notificar inmediatamente al responsable del niño: padre o cuidador.
- » En los meses en los que se presenta incremento de casos de gripa los cuales coinciden con la época invernal, evitar congestionar los servicios de salud, consultando por situaciones que no ameritan atención médica inmediata, pero estando alerta frente a la aparición de los signos de alarma.

## ¿Cómo usar el inhalador?

- 

1 Quite la tapa protectora del inhalador y agítelo vigorosamente durante 30 segundos.
- 

2 Inserte la boquilla del inhalador en la inhalocámara.
- 

3 Ponga la máscara sobre la cara cubriendo boca y nariz. Asegurándose que no se escape medicamento.
- 

4 Realice una aplicación, cuente despacio hasta 10 o asegúrese de respirar 5 veces dentro de la cámara, retírela, espere de uno a dos minutos y repita todo el proceso antes de realizar la segunda aplicación.

- » Por ningún motivo utilice dispositivos distintos a la inhalocámara, como botellas de plástico, para la aplicación del inhalador.
- » La inhalocámara debe ser utilizada tanto por pacientes pediátricos como adultos.

### Recomendaciones sobre el inhalador:

- » El inhalador debe permanecer en un lugar limpio y fresco.
- » La inhalocámara se debe desinfectar cada semana.
- » Es importante verificar el contenido del inhalador.



**Un equipo comprometido**  
una comunidad que respira tranquila

### Contáctenos:

Carrera 52 No. 67A - 71 • PBX: 4377540 Ext:1159  
Bogotá D.C., Colombia

[www.hospitalinfantildesanjose.org.co](http://www.hospitalinfantildesanjose.org.co)

Manos cálidas y confiables

## ¿Qué son las enfermedades respiratorias agudas?

### Servicio de Terapia Respiratoria



Esta información me fue suministrada y explicada por:



HOSPITAL INFANTIL  
UNIVERSITARIO  
DE SAN JOSÉ

## ¿Qué son las Enfermedades Respiratorias Agudas?

Son un conjunto de patologías que afectan el sistema respiratorio, siendo causa muy frecuente de muerte en los niños y niñas menores de 5 años, en especial por infección respiratoria aguda.

Afectan uno o varios órganos del sistema respiratorio y aunque se incrementan en épocas frías y húmedas, se pueden presentar durante todo el año.

Entre las **Enfermedades Respiratorias Agudas** más frecuentes se encuentran:

- » Asma
- » Síndrome bronco obstructivo recurrente
- » Rinofaringitis
- » Bronquiolitis
- » Amigdalitis
- » Neumonía

Este tipo de enfermedades pueden ser ocasionadas por virus, bacterias o elementos ambientales y deben ser atendidas oportuna y adecuadamente.

Sus complicaciones pueden ser severas, por lo cual se debe acudir al médico ante cualquier síntoma, seguir el tratamiento completo y evitar el contacto con personas sintomáticas (Fiebre, tos, etc).

## ¿Cuáles son los síntomas?

- » Tos
- » Malestar general
- » Estornudo
- » Flemas
- » Dolor de cabeza
- » Ronquera
- » Dolor de garganta
- » En algunos casos fiebre
- » Dolor de oídos

Estos síntomas pueden durar de  
**8 a 15 días.**

## ¿Cuáles son los signos de alarma?

En niños o niñas es importante estar pendiente de los siguientes signos y consultar el servicio médico ante la presencia de cualquiera de ellos:

- » Aumento en la frecuencia respiratoria o respiración rápida.
- » Movimiento de la nariz (Aleteo nasal)
- » Hundimiento de las costillas al respirar.
- » Ruidos extraños al respirar o "le silba el pecho".
- » Uñas o labios morados.
- » No recibe comidas, ni bebidas y vomita lo que consume.
- » Si el niño o la niña es menor de 2 meses y presenta hipotermia (temperatura menor de 36,2 grados centígrados tomados con termómetro en axila) o disminuye el apetito.
- » Si es mayor de 2 meses y presenta fiebre superior a 38.5 grados centígrados, que se mantiene por más de tres días o que no ceda con el acetaminofén.
- » Niño y niña mayor de 2 meses con fiebre por menos de tres días, pero que permanece muy decaído cuando cede la fiebre.
- » Ataques o convulsiones.
- » Decaimiento y somnolencia.



## Para los niños, jóvenes y adultos se debe estar pendiente de:

- » Tos persistente y dificultad para respirar.
- » Dolor en el pecho al respirar o toser.
- » Fiebre mayor a 38,5 grados centígrados, durante más de dos días.
- » Expectorcación purulenta o con pintas de sangre.

## Recomendaciones generales

- » Evitar el contacto con personas con gripa.
- » Cumplir con el esquema de vacunación.
- » Mantener la nariz libre de moco para respirar mejor. Se recomienda realizar un adecuado lavado nasal (en posición semi-sentado aplicar de 2 a 3 mililitros (cc) de suero fisiológico en cada fosa nasal). Es importante realizar esta práctica antes de aplicar el inhalador, dormir o amamantar.
- » Evitar exposición a humo, zonas de humedad o sustancias de olores fuertes como pinturas, pegantes y/o desinfectantes.
- » **NO FUMAR** en las viviendas donde residan niños o niñas, aunque ellos no estén presentes.
- » Los bebés se deben mantener en posición semi-sentado mientras son alimentados para evitar que se atoren con las comidas.
- » Si el médico recomendó usar un broncodilatador (Salbutamol) se debe realizar en las dosis y frecuencias indicadas.
- » No suministrar medicamentos que no hayan sido formulados por el médico, en especial antibióticos o jarabes para la tos.
- » No utilizar alcohol para bajar la fiebre de los niños.
- » No es recomendable realizar vaporizaciones o aplicar sustancias cálidas en el pecho de los niños.
- » Mantenga su casa bien ventilada, realícele limpieza a diario y no lo haga en presencia de la persona enferma.
- » Evitar exponer al niño a cambios bruscos de temperatura. Cuando lo haga, protéjalo cubriéndole la nariz y la boca.
- » No utilizar cobijas o ropa que suelten mota.
- » Los bebés menores de seis meses que presenten enfermedades respiratorias, se les debe suministrar únicamente leche materna y en mayor cantidad (por lo menos 10 veces al día)
- » Si el niño tiene seis meses o más, se le deben dar alimentos recién preparados de alto contenido nutricional y energético (frutas, verduras y carnes) y continuar suministrándole leche materna.