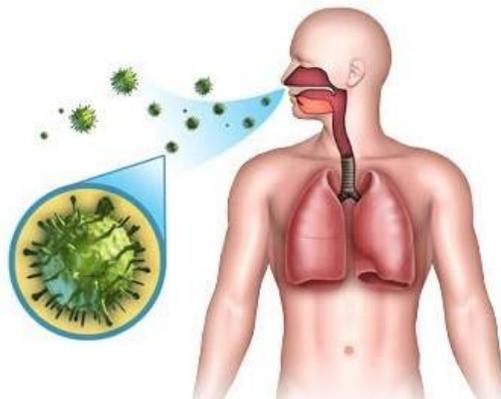
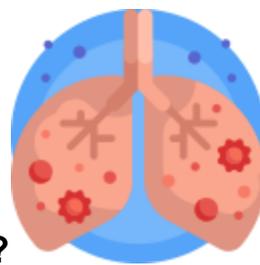


EDUCACIÓN AL CLIENTE EXTERNO SOBRE INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA (IRA)



E.S.E Hospital Regional
Manuela Beltrán
III Nivel, El Socorro - Santander



¿Qué es la infección respiratoria aguda?

La infección respiratoria aguda (IRA) es una enfermedad que se produce en el aparato respiratorio es decir en la nariz, boca, tráquea y pulmones y es causada por diferentes microorganismos como virus y bacterias, siendo más frecuente en los niños menores de 5 años, La (IRA) comienzan de forma repentina y dura menos de 2 semanas.

Se llama aguda porque tiene lugar de manera rápida, en un periodo de tiempo de corta duración. Recordamos que la función del aparato respiratorio consiste en expulsión el dióxido de carbono del organismo y la de obtener el oxígeno del aire que respiramos para aportarlo hasta la sangre

Los síntomas que podemos encontrar son:

- ❖ Obstrucción nasal
- ❖ Dolor de garganta
- ❖ Dolor de oído
- ❖ Dolor de cabeza
- ❖ Fiebre
- ❖ Dificultad para respirar
- ❖ Dolor en el pecho
- ❖ Sibilancias: Es un sonido chillón durante la respiración, que ocurre cuando el aire se desplaza a través de los conductos respiratorios estrechos en los pulmones.
- ❖ Malestar general



¿Cuáles son sus causas?

- ❖ **Infecciosa:** por bacterias, virus u hongos
- ❖ **Material particulado:** como vapores, gases, polvo e incluso la lluvia
- ❖ **Hábitos:** fumar



¿Cuáles son las rutas de transmisión o contacto?

1. Contacto directo

En el es necesario el contacto cuerpo a cuerpo y la transferencia física de microorganismos entre la persona infectada y el individuo susceptible de enfermarse, ocurre cuando

- ✓ Contacto piel a piel
- ✓ Actividad sexual
- ✓ Besos



2. Contacto indirecto

Es cuando la enfermedad es llevada por un portador hacia el huésped, es decir la persona que esta libre del virus y se da por medio de:

- ✓ Superficies contaminadas
- ✓ Juguetes
- ✓ Guantes
- ✓ Manos



3. Por gotitas

La transmisión ocurre cuando las gotitas que contienen los microorganismos son expulsadas a corta distancia por el aire y se depositan en mucosas conjuntivales y nasales o en la boca del huésped, para lo que se requiere que exista un contacto cercano entre la persona infectada y la susceptible de infectarse.

- ✓ Tos
- ✓ Estornudo
- ✓ Al hablar



4. Por aire

Se produce por la diseminación de núcleos de gotitas aéreas evaporadas o partículas de polvo que contienen el microorganismo. Las partículas quedan suspendidas en el aire y son trasladadas a través de las corrientes sobre áreas grandes, hasta que son inhaladas por una persona susceptible.

Las enfermedades respiratorias mas frecuentes son:

- 1) **Resfriado común:** Es una infección viral de la nariz y la garganta del bebé
- 2) **Rinitis:** Inflamación de la mucosa de las fosas nasales
- 3) **Rinosinusitis:** Inflamación de las fosas nasales y los senos paranasales que son los espacios llenos de aire situados entre los huesos de la cara.
- 4) **Faringitis:** Inflamación de la faringe que puede provocar dolor de garganta, sequedad, enrojecimiento de la mucosa y en ocasiones fiebre.



- 5) **Amigdalitis:** Inflamación de las amígdalas.
- 6) **Bronquitis:** Inflamación del revestimiento de los conductos bronquiales que transportan el aire dentro y fuera de los pulmones.
- 7) **Asma:** Enfermedad del aparato respiratorio que se caracteriza por una respiración anhelosa y difícil, tos y sensación del ahogo y ruidos sibilantes del pecho.
- 8) **Neumonía:** Inflamación de los pulmones, causada por la infección de un virus o bacteria, que se caracteriza por la presencia de fiebre alta, escalofríos, dolor intenso en el costado afectado del tórax, tos y expectoración

Personas que afecta con mas frecuencia

A los **niños menores de 5 años** que carecen de defensa, especialmente aquellos niños que no se encuentran con su esquema de vacunación completos o aquellos donde no recibieron lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.

A los **adultos mayores** que han presentado alteración en su sistema inmunológico, pues a medida que pasan los años, existe envejecimiento físico y de las diferentes partes del cuerpo, por ello el sistema inmunitario ya no trabajaría de forma adecuada y se vuelve más lento para responder ante situaciones externas, aumentando su riesgo de enfermarse.



Signos de alarma para consultar por urgencias

Hay que estar atentos en los **niños y niñas menores de 5 años** las siguientes manifestaciones:

- ❖ Aumento en la frecuencia respiratoria o respiración rápida
- ❖ Se le hundén las costillas al respirar.
- ❖ Presenta ruidos extraños al respirar o “le silba el pecho”.
- ❖ No quiere comer o beber y vomita todo.
- ❖ Fiebre, que no cede con la administración de medicamentos.
- ❖ Irritabilidad
- ❖ Decaimiento y somnolencia.
- ❖ Ataques o convulsiones.



En escolares, adolescentes y adultos:

- ❖ Asfixia o dificultad para respirar (o incluso sensación de dificultad para respirar).
- ❖ Dolor en el pecho al respirar o toser.
- ❖ Decaimiento o cansancio excesivo.
- ❖ Fiebre mayor de 38,5 grados centígrados, durante más de dos días.

¿Cuáles son los cuidados que debe de tener?

1. Lavado de manos frecuentes

Al lavarse las manos se eliminan bacterias y virus, en caso de que estos ya estén presentes en las manos, además este sencillo proceso interrumpe la cadena de transmisión de diversas enfermedades, este lavado de manos es muy importante en los niños ya que están en contacto con diversas superficies y es común que acerquen sus manos a la boca o partes de la cara, desencadenando síntomas antes nombrados.

Paso a paso del correcto lavado de manos

Al comenzar, humedecer las manos con agua y jabón



Palma con palma



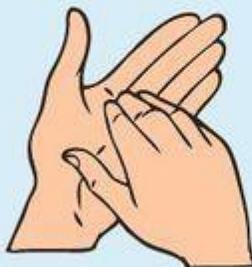
Entre los dedos



Detrás de las manos



Pulgares



Uñas



Muñecas



Enjuagar y secar



Detrás de los dedos

2. Carnet de vacunación completo de acuerdo a su edad

Edad	Me protege de	Dosis
Recién nacido	Tuberculosis B.C.G	Única
	Hepatitis B	Recién Nacido
2 Meses	Polio (Oral - IM)	1ra
	PENTAVALENTE: Hepatitis B, Haemophilus Influenzae Tipo b y Difteria - Tosferina - Tetáno (DPT)	1ra
	Rotavirus	1ra
	Neumococo	1ra
	Polio (Oral - IM)	2da
4 Meses	PENTAVALENTE: Hepatitis B, Haemophilus Influenzae Tipo b y Difteria - Tosferina - Tetáno (DPT)	2da
	Rotavirus	2da
	Neumococo	2da
	Polio (Oral - IM)	3ra
6 Meses	PENTAVALENTE: Hepatitis B, Haemophilus Influenzae Tipo b y Difteria - Tosferina - Tetáno (DPT)	3ra
	Influenza	1ra
	Influenza	2da
12 Meses	Sarampión Rubéola Paperas (SRP)	1ra
	Fiebre Amarilla	1ra
	Neumococo	Refuerzo
	Influenza	Anual
	Hepatitis A	ÚNICA
18 Meses	Difteria - Tosferina Tétano (DPT)	1er Refuerzo
	Polio (Oral - IM)	1er Refuerzo
5 Años	Polio (Oral - IM)	2do Refuerzo
	Difteria - Tosferina Tétano (DPT)	2do Refuerzo
	Sarampión Rubéola Paperas (SRP)	Refuerzo

3. Evite el contacto con personas con gripa. Los enfermos deben utilizar tapabocas y mantener las manos limpias con un correcto lavado de manos con agua y jabón.

4. Si es un bebé menor de seis meses, suministre solamente leche materna en mayor cantidad, por lo menos 10 veces al día.

5. Si el niño tiene seis meses o más, proporcione alimentos recién preparados, de alto contenido nutricional y energético (frutas, verduras y carnes), y sígale dando leche materna



6. Alimentación balanceada

PROTEINAS

Las proteínas son macromoléculas esenciales que adquirimos a través de los alimentos y que cumplen funciones importantes para el buen funcionamiento del organismo. Aportan 4 calorías por gramo

HARINAS

Son carbohidratos complejos que aportan entre el 50 por ciento y el 60 por ciento de la energía total de la dieta, hacen parte de los alimentos energéticos cuya función es dar energía.



FRUTAS Y VERDURAS

Su ingesta al día aporta vitaminas, sales minerales, antioxidantes y fibra; además es baja en calorías y favorece la eliminación de toxinas del organismo. "Las frutas y verduras aportan especialmente la vitamina A y C, son fundamentales para la prevención de enfermedades"

7. Evite contacto con fumadores.
8. Mantenga las fosas nasales destapadas, en lo posible aplique con frecuencia suero fisiológico por ambas fosas nasales limpiando las secreciones.

Paso a paso del lavado nasal

- Llene una jeringa de 10 centímetros con la solución salina, inserte la punta dentro de una fosa nasal y rocíe suavemente.
- Apunte el chorrillo de solución salina hacia la parte trasera de la cabeza, no hacia arriba.

- El lavado salino debería entrar por la nariz y salir por la boca o el otro lado de la nariz.
- Suénese la nariz suavemente después del lavado
- Repítalo varias veces todos los días.
- Lave la jeringa o el frasco después de cada uso.



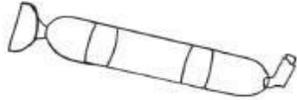
9. Cuando el niño salga a cambios bruscos de temperatura, protéjalo y cúbrale la nariz y la boca.

Recomendaciones

- Enseñe a sus hijos a estornudar: Ponga un pañuelo desechable sobre nariz y boca al toser o estornudar, bótelo y lávese las manos.
- No suministre medicamentos, antibióticos o jarabes para la tos a menos que sean formulados por el médico.
- Lávese las manos cuando tenga contacto con secreciones o enfermos con gripa.
- Ventile a diario la casa y habitación de los enfermos.
- La hidratación es la clave para controlar la enfermedad y evitar así mayores complicaciones.
- Evite la automedicación con antibióticos u otro tipo de medicamentos pues puede complicar la enfermedad.
- Uso adecuado de inhaladores.



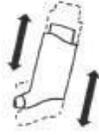
Cuatro años o menos



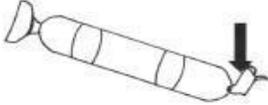
INHALADORES + CÁMARAS DE INHALACIÓN



1 - Destapar



2 - Agitar



3 - Introducirlo en la cámara



4 - Ajustarlo a la boca-nariz



5 - Pulsar estando tranquilos

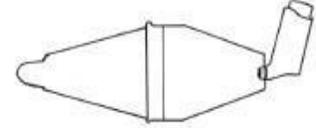


6 - Respirar cuatro o cinco veces



7 - Si es necesario otra dosis, esperar un minuto

De cuatro a siete años



INHALADORES + CÁMARAS DE INHALACIÓN



1 - Destapar



2 - Agitar



3 - Echar el aire



4 - Pulsar



5 - Inspirar lentamente



6 - Seguir hasta llenar los pulmones



7 - Aguantar la respiración



8 - Expulsar el aire despacio



9 - Enjuagarse la boca con agua