

Medidas Preventivas Pico Respiratorio

Dr. Arturo Córdoba Bernal

Médico General

CAFAM



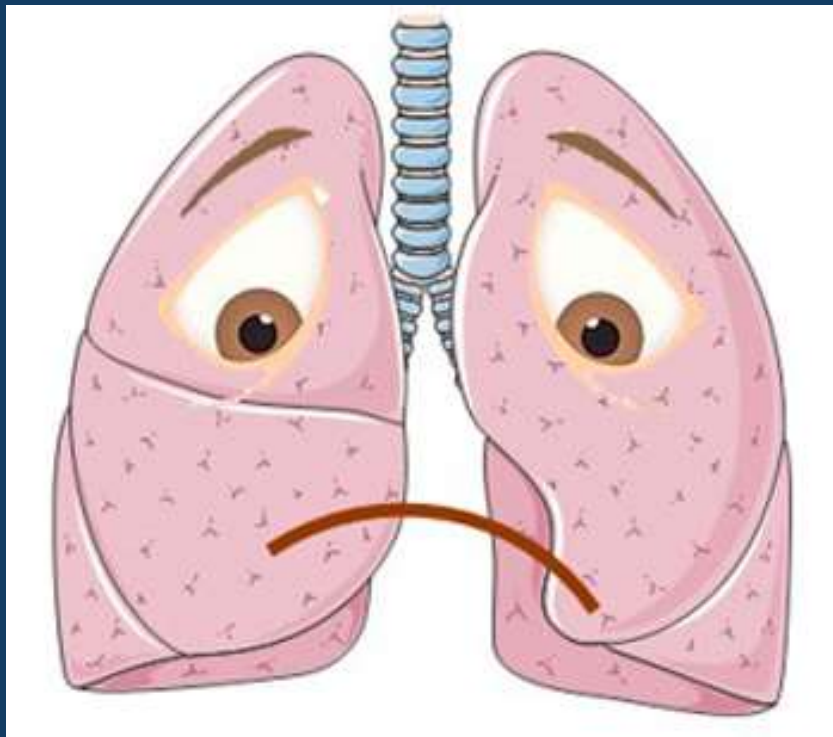
Contenido

1. Infección respiratoria aguda
2. Agentes
3. COVID-19, nuevas variantes
4. Síntomas
5. Transmisión
6. Prevención

01.

Infección
respiratoria aguda

CAFAM



Enfermedad de las vías respiratorias con duración menor a 2 semanas; se trata de la infección más frecuente en el mundo

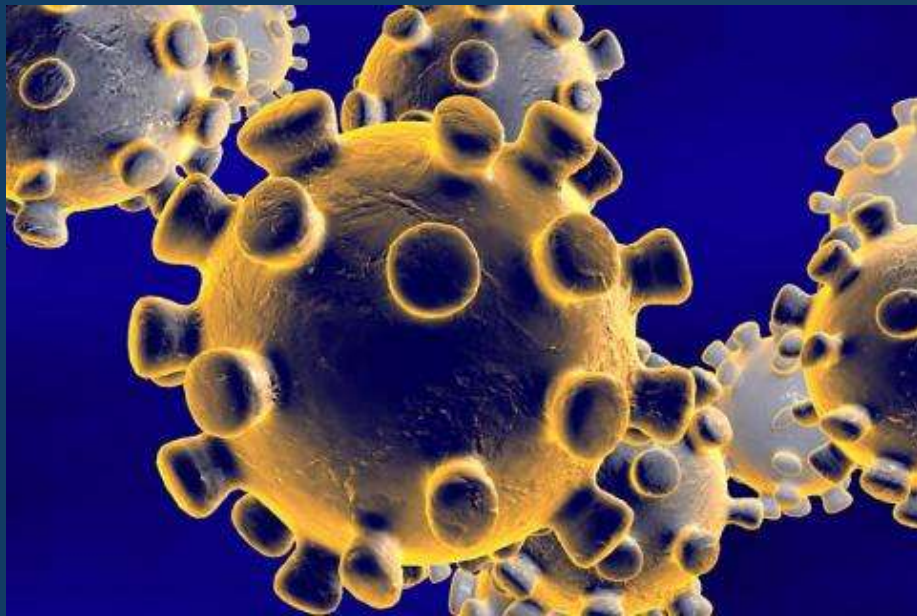
CAFAM

Datos importantes

- ✓ La mayoría son leves pero algunas pueden convertirse en neumonías y amenazar la vida.
- ✓ Predominan en épocas de lluvia por aumento de la humedad del ambiente que hace que aumenten los microorganismos causantes.



02. Agentes



Virus y bacterias.

Los más frecuentes son virales como:

Virus sincitial respiratorio

Influenza*

Parainfluenza

Adenovirus

Coronavirus**

*Vacuna cepa anual

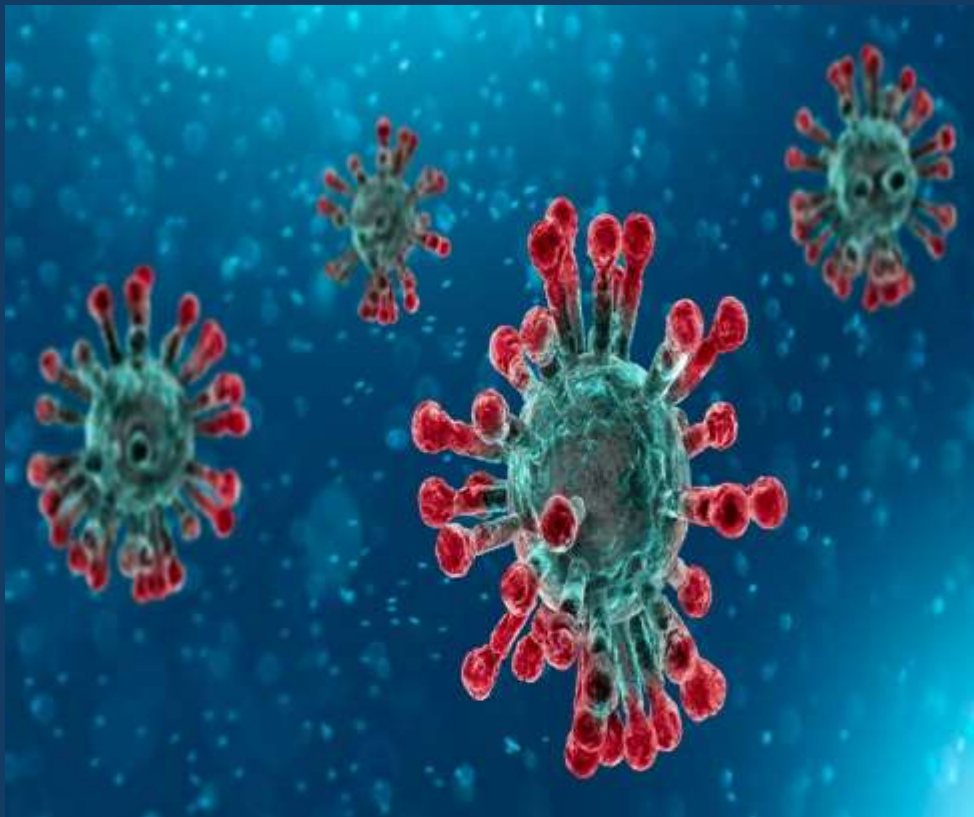
** Relevancia actual: Pandemia COVID-19 desde hace 4 años, múltiples variantes detectadas hasta la fecha, por ahora ninguna de alarma.

The logo for CAFAM (Centro de Atención Farmacéutica) is displayed in white, stylized, handwritten-style text on a dark blue rectangular background.

03.

COVID-19

Nuevas variantes



Virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan IRA de leve a grave, en personas y animales.

Originario de fuente animal

Nexo epidemiológico.

CAFAM

FACTORES DE RIESGO

Principales asociados a comorbilidades

Obesidad
EPOC/Asma
Diabetes
VIH
SAHOS
Extremos de la vida – Predomino por adultos >65 a
Enfermedad cardiovascular
Enfermedad renal
Enfermedad hepática
Enfermedad hematológicas
Tratamientos inmunosupresores

MITO

Es el virus más peligroso que existe

Tengo que comprarme un traje especial y una máscara avanzada o antigua para estar seguro

Debo creer todo lo que leo en internet sobre el virus porque todo lo que se publica está debidamente chequeado y es imparcial

REALIDAD

La gripe común mata 60 veces más gente por año que el coronavirus.

Lavarse las manos, estornudar en el codo y usar tapabocas si hay síntomas son las prácticas más seguras.

La desinformación es más peligrosa que cualquier virus. Busque información basada e hechos, no en ideologías.



MITO

Si me diagnostican coronavirus voy a morir

Tenemos que entrar en pánico porque nos van a volver a encerrar y a obligar a usar tapabocas

El virus se va a acabar y todo va a volver a ser como antes de 2020

REALIDAD

Sólo el 2% de los casos reportados resultaron mortales y la mayoría estaban asociados a un sistema inmunológico débil así como a la no vacunación.

El pánico colectivo es el peor enemigo. No hay evidencia de que la nueva variante cause más muertes. AUTOCUIDADO prima por sobre todo.

El virus llegó para quedarse y continuarán apareciendo nuevas cepas.



04. Síntomas



Congestión nasal



Dolores musculares



Malestar general



Dolor, irritación e inflamación de la garganta



Fiebre



Tos

<https://youtu.be/BNnuJ-2FDd8>

CAFAM

SIGNOS DE ALARMA

- 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.



05. Transmisión



Persona – persona:

A través de gotitas provenientes de la tos y los estornudos.

Cuando una persona enferma tose o estornuda expulsa partículas de virus que entran en contacto con otra persona o con su ambiente (contamina superficies)



CAFAM

06. Prevención

Prevención de infecciones respiratorias agudas en adolescentes y adultos

Evite el contacto
con personas
con gripe.



Los enfermos deben
utilizar tapabocas.



Evite el contacto
con personas
que estén
fumando.



Quando se enfrente a cambios
bruscos de temperatura,
cúbrase la nariz y la boca.



Mantener las manos limpias
con un correcto lavado de
manos con agua y jabón.



Infecciones respiratorias agudas

Recomendaciones para adolescentes y adultos

Estornude de forma correcta, Ponga un pañuelo desechable sobre nariz y boca al toser o estornudar, bótelo y lávese las manos.



No consuma medicamentos, antibióticos o jarabes para la tos a menos que sean formulados por el médico.



Lávese las manos cuando tenga contacto con secreciones.



La hidratación es la clave para controlar la enfermedad y evitar mayores complicaciones.

Para aliviar la tos y el dolor de garganta, consuma bebidas aromáticas o té. Si desea adicione miel.



Mantenga las fosas nasales destapadas, en lo posible aplique con frecuencia suero fisiológico por ambas fosas nasales limpiando las secreciones.



Ventile a diario la casa y habitación de los enfermos.

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

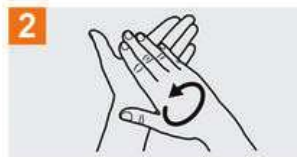
 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



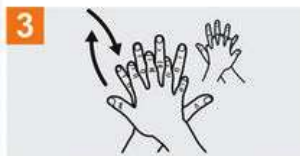
0 Mójese las manos con agua;



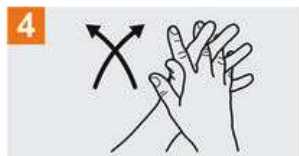
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



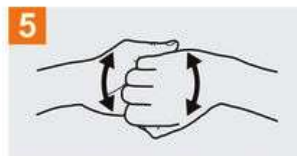
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



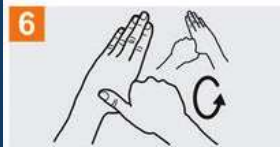
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



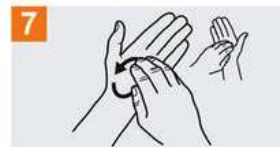
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



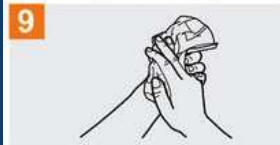
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



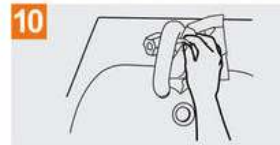
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



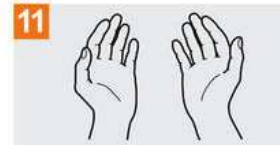
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands



Por último recuerde...

- ✓ Evite el contacto de las manos con ojos, nariz y boca sin lavarse las manos antes
- ✓ Evite saludar de beso y/o mano.
- ✓ Al toser o estornudar, cúbrase la boca y nariz con el antebrazo
- ✓ No se exponga a cambios bruscos de temperatura
- ✓ Evite el contacto directo con personas con síntomas
- ✓ Si tiene síntomas, use tapabocas y no se automedique, vaya con su médico

GRACIAS

CAFAM