



Prevención de las enfermedades respiratorias en temporada invernal

La infección aguda de vías aéreas superiores (IAVAS) (ej. nariz y garganta), es la primera causa de enfermedad en México; igualmente es el primer motivo por el cual se busca atención médica. La enfermedad se presenta en todos los grupos de edad; sin embargo, dos terceras partes de los casos observados en la población general ocurren en pacientes pediátricos; aproximadamente una tercera parte suceden en menores de 4 años de edad.

La etiología de las IAVAS es viral en el 99.5% de los casos, de acuerdo a la información epidemiológica de nuestro país. Sólo 0.5% son reportados como de etiología estreptocócica. Por lo anterior, es posible afirmar que la mayoría de los pacientes con IAVAS sólo requieren de tratamiento para la sintomatología que presenten. Se debe enseñar a los familiares a reconocer los signos de alarma en pacientes con IAVAS que permiten identificar oportunamente a los pacientes que requieren reevaluación médica o tratamiento hospitalario. (1).

La Organización Mundial de la Salud ha definido a la **Neumonía Adquirida en la Comunidad (NAC)** como una infección de los pulmones provocada por una gran variedad de microorganismos adquiridos fuera del ámbito hospitalario y que determinan la inflamación del tejido pulmonar y de los espacios alveolares. La NAC es aquella patología que adquiere la población en general y se desarrolla en una persona no hospitalizada o en los pacientes hospitalizados que presentan esta infección aguda en las 24 a 48 horas siguientes a su internamiento.

Factores de riesgo: edad mayor de 65 años, tabaquismo, alcoholismo, co-morbilidades (Enfermedad Pulmonares Obstructivas Crónica, Cáncer, Diabetes Mellitus e Insuficiencia Cardíaca Congestiva), inmunosupresión y tratamiento con esteroides. (2).



Medidas preventivas

- Aplicación de vacuna contra la influenza estacional y contra neumococo en adultos.
- Cubrirse con pañuelo, al toser o estornudar.
- No exponerse a cambios bruscos de temperatura ambiental.
- Evitar el contacto con personas enfermas de la vía respiratoria.
- No acudir a lugares concurridos y poco ventilados.
- Utilizar ropa adecuada para temporada invernal (Suéteres, chamarras, bufandas, abrigos, etc.)
- Evitar el tabaquismo activo y pasivo.
- Lavado de manos frecuente con agua y jabón.
- Ingesta abundante de líquidos (agua simple, de frutas o jugos cítricos).
- Incluir en la dieta diaria nutrimentos como vitamina A (zanahoria, tomate, papaya), Vitamina C (naranja, limón, fresa, guayaba, uva), Vitamina D (lácteos, huevo, brócoli, acelgas) y hierro (amaranto, avena, espinacas).

Referencias bibliográficas

1. GPC-Diagnóstico y Manejo de la Infección Aguda de Vías Aéreas Superiores en Pacientes Mayores de 3 Meses Hasta 18 Años de Edad. México: Secretaría de Salud; 2009. CENETEC.
2. GPC-Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de la Neumonía Adquirida en la Comunidad en Adultos. México: Secretaría de Salud; 2009. CENETEC.

