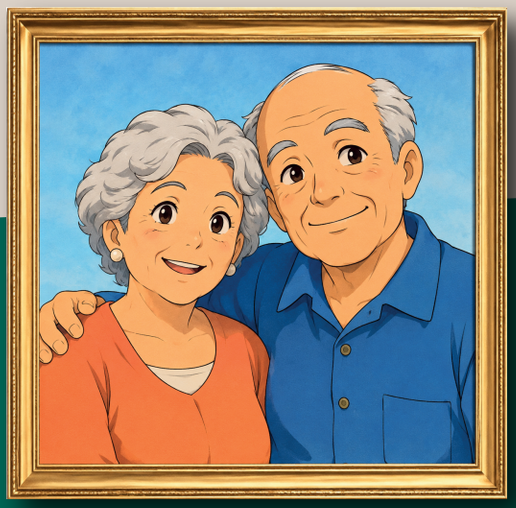
PREVENCIÓN DE INFECCIONES RESPIRATORIAS



Son padecimientos que se caracterizan por tos, estornudos, escurrimiento nasal, flemas de color verde o amarillo, fiebre, dolor de oído y garganta.

En ocasiones se convierten en neumonía, la cual es una complicación seria.

SIGNOS DE ALARMA

- Fiebre de +38°C que no cede.
- Dificultad para respirar o respiración muy rápida.
- Palidez extrema.
- Los labios, uñas de pies y manos se ven amoratados.
- La piel se hunde entre las costillas.
- Se escucha un leve silbido al respirar.

Ante la presencia de estos síntomas acuda inmediatamente a Urgencias.

Para prevenir Infecciones Respiratorias Agudas, evite:

- Humo de tabaco.
- Asistir a lugares concurridos.
- Cambios bruscos de temperatura.
- Tener contacto con personas que padecen infección respiratoria.

Le recomendamos:

- Lave sus manos con agua y jabón constante y correctamente.
- Consuma alimentos ricos en vitaminas A y C, como guayaba, papaya, naranja y zanahoria.
- Complete el esquema de vacunación del Adulto Mayor y manténgalo actualizado (vacuna influenza estacional, Td (Tétanos y Difteria), COVID 19 y neumocóccica.
- Acuda a consulta médica si presenta síntomas de enfermedad respiratoria, no se automedique.

Algunos factores de riesgo son:

- Contaminación ambiental
- Desnutrición
- Enfermedades crónicas como la diabetes mellitus

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL