

ACTIVIDADES PARA PREVENCIÓN Y MANEJO DE ENFERMEDAD RESPIRATORIA AGUDA (ERA)



La infección respiratoria aguda se define como el conjunto de infecciones del aparato respiratorio causadas por microorganismos virales, bacterianos y otros, con un período inferior a 15 días, con la presencia de uno o más síntomas o signos clínicos como: tos, rinorrea, obstrucción nasal, odinofagia, otalgia, disfonía, respiración ruidosa, dificultad respiratoria, los cuales pueden estar o no acompañados de fiebre; siendo la infección respiratoria aguda la primera causa de morbimortalidad en nuestro medio, como también de consulta a los servicios de salud y de internación en menores de cinco años.

El niño desarrolla entre tres a siete infecciones del aparato respiratorio superior cada año, que, dependiendo de la intensidad y el compromiso del estado general, pueden ser leves, moderados o graves, siendo estas últimas responsables de una mortalidad importante en lactantes y menores de cinco años.





PREVENCIÓN

A NIVEL FAMILIAR E INDIVIDUAL

Para contribuir a disminuir la aparición de infecciones respiratorias es necesario que las madres y la comunidad en general conozcan, aprendan y apliquen las siguientes recomendaciones:

- Asistir a control durante el embarazo para tener un niño con buen peso al nacer y detectar, a tiempo, posibles complicaciones que ameriten mas cuidado durante el parto o el seguimiento del recién nacido.
- Alimentar al niño con leche materna exclusivamente durante los seis primeros meses de vida.



- Permitir que el niño reciba todas las vacunas durante el primer año de edad.
- Llevar al niño al organismo de salud para controlar su crecimiento y desarrollo.
- Evitar cambios bruscos de temperatura y el enfriamiento.
- Estar en lugares ventilados puede evitar las infecciones respiratorias agudas.
- Es importante no utilizar medicamentos por cuenta propia sobre todo si su hijo es menor de un año. Acuda al organismo de salud en busca de orientación.





EN EL MEDIO AMBIENTE

En el medio ambiente familiar hay ciertos factores o situaciones que predisponen la aparición de infecciones respiratorias que deben evitarse. Por ejemplo:



- El humo de tabaco, ya que es un irritante de las vías respiratorias.
- Estar en contacto con personas que tienen infecciones respiratorias.
- Dormir varias personas en una misma cama.
- Permanecer en habitaciones húmedas o con ventilación inadecuada.
- Cocinar con leña, carbón u otros elementos que produzcan humo o gases. También el humo de las fabricas y de los carros.
- Usar insecticidas y sustancias en aerosol dentro de la vivienda.



TRATAMIENTO EN EL HOGAR

- * Control de la Fiebre o Temperatura Baja.
- * Si el niño es menor de dos meses y presenta fiebre debe llevarse inmediatamente al organismo de salud.
- * Dejar al niño con ropas ligeras.
- * Ofrecerle líquidos frecuentemente y si recibe lactancia materna, el seno.
- * Si la temperatura es de 38.5 grados centígrados o más, darle acetaminofén. Después de media hora de haberle dado el acetaminofén, si no ha bajado la fiebre, bañar al niño con agua tibia (a la temperatura del cuerpo), evitando las corrientes de aire.



CONTROL DE TEMPERATURA BAJA



- Los niños menores de dos meses pueden responder a la infección respiratoria con temperaturas bajas, es decir menores de 35.5 grados centígrados y puede llevar a la muerte.
- Para controlar la temperatura baja debe abrigar al niño y mantenerlo junto al cuerpo de quien lo lleve al organismo de salud.
- Si el niño recibe leche materna, continúe dándosela más frecuentemente.
- Si el niño recibe otros alimentos, ofrércelos en cantidades más pequeñas y más frecuentemente.
- Reforzar la alimentación después de la enfermedad.
- Dar Líquidos Abundantes: El niño debe tomar más líquidos de lo habitual. Ofrecerle líquidos caseros frecuentemente, como sopas, coladas y jugos.





CONTROL DE LA TOS

La tos es una respuesta del aparato respiratorio que ayuda al niño a sacar los mocos, secreciones o flemas de los pulmones. Para controlarla se debe:



- Ofrecerle líquidos en pequeñas cantidades frecuentemente, incluyendo leche materna.
- Darle remedios caseros a base de miel de abejas o azúcar para suavizar la garganta.
- Evitar jarabes y antibióticos que no sean formulados en el organismo de salud.
- Prohibir el uso de ungüentos mentolados, aceites o grasas.
- Evitar vaporizaciones por riesgo de quemarse.



LIMPIEZA DE LA NARIZ

Es importante que el niño mantenga limpia la nariz, para que pueda respirar y comer mejor. Se le debe limpiar la nariz con solución salina tibia (a la temperatura del cuerpo). Aplicarle un goterao de solución salina en cada fosa nasal cada vez que sea necesario, especialmente antes de alimentarlo y antes de dormir.

- Preparación de la Solución Salina:

- Hervir una taza de agua y dejarla enfriar.
- Agregarle al agua media cucharadita de sal. Debe quedar con sabor de lágrima.
- Tener cuidado que no quede muy salada, esto podría irritar la nariz del niño.



SIGNOS DE ALARMA PARA CONSULTAR LA UNIDAD DE SALUD MÁS CERCANA



RESPIRACIÓN RÁPIDA: La frecuencia respiratoria es muy importante para saber si el niño tiene neumonía. La frecuencia respiratoria es el número de veces que el niño respira en un minuto. Para Contar la Frecuencia Respiratoria:

- El niño debe estar tranquilo.
- Destápele el pecho.
- Observe los movimientos respiratorios debajo de las costillas
- Cunte las veces que el niño respira en un minuto.
- El tiraje es el hundimiento de músculos y piel debajo de las costillas cuando el niño respira, y ocurre incluso cuando el niño esta tranquilo. Para evaluar el tiraje: Destápele el pecho al niño y observe si hay hundimiento debajo de las costillas, en la parte inferior del tórax.