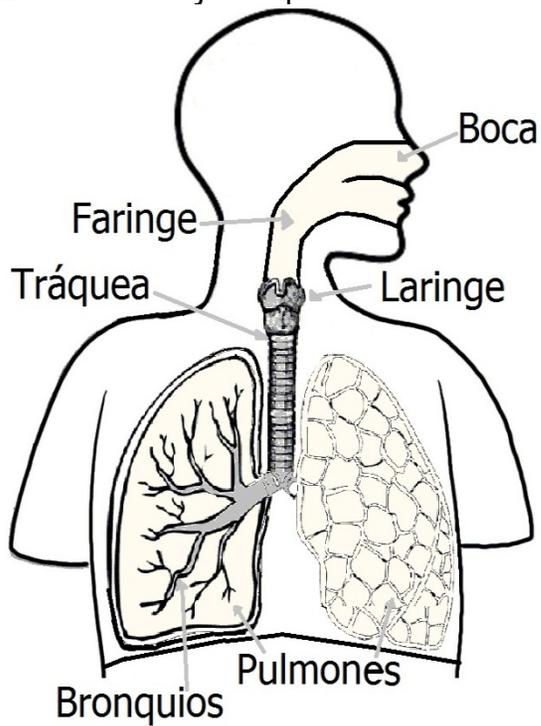


# Prevención de Alergias Respiratorias

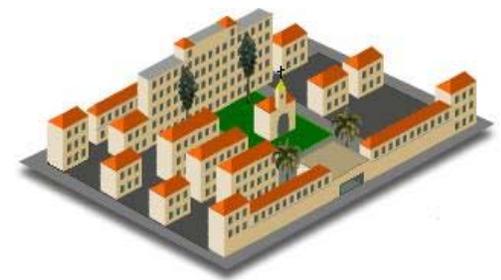
- Evite el humo de cigarrillo
- Evite las infecciones respiratorias
- Evite los cambios bruscos de clima
- Evite lugares con mucho polvo
- Evite olores fuertes
- Evite tomar ó comer cosas muy frías
- Evite corrientes de aire directo en la cara
- Evite pelo de animales domésticos
- Disminuya el polvo dentro de casa
- Evite tener objetos que tienden a



# Recomendaciones:

Las infecciones respiratorias agudas (IRA), son las causas más frecuentes de enfermedad en el mundo y de elevada mortalidad particularmente en los países en desarrollo.

- Visite regularmente al médico y nunca se auto medique.
- Deje que un doctor determine el tipo de enfermedad y tratamiento, ya que las enfermedades de las vías respiratorias y pulmones pueden tener complicaciones severas.
- Hidrate la vía aérea con nebulizaciones o vapor.
- Tome abundantes líquidos.



Hospital  
ramosMejia 

## Guía para el Paciente

## Enfermedades Respiratorias Agudas

Consultorio de  
Neumonología  
TE: 4127-0277

# Enfermedades respiratorias

Las enfermedades de las vías respiratorias, incluyen desde el resfrío común hasta las neumonías.

El resfrío afecta el tracto respiratorio superior. La gripe es una infección del tracto respiratorio que se acompaña con malestar general y puede ser grave, incluso mortal, entre los ancianos, recién nacidos y personas con ciertas enfermedades crónicas.

La bronquitis es la inflamación de los bronquios, los conductos de aire que se encuentran en el tracto respiratorio inferior. Existen dos tipos principales de bronquitis: aguda y crónica.

La neumonía es una infección de los pulmones. Las personas con mayor riesgo son las mayores de 65 años o menores de 2 años, o aquellas personas que tienen otros problemas con la salud.

Muchas de las infecciones son causadas por virus y otras por bacterias. Las medidas prevención más comunes en contra de las enfermedades de las vías respiratorias y pulmones son generalmente las mismas.

# Síntomas

- Congestión nasal
- Dolor de garganta
- Tos
- Falta de apetito
- Fiebre mayor 38°
- Dolores articulares
- Dolores musculares
- Somnolencia, confusión, tendencia el sueño
- **Recuerde**

- En caso de presentar una infección respiratoria, acuda al centro médico más próximo o consulte con su médico familiar.



# Prevención de Enfermedades Respiratorias

- Lavarse las manos correctamente y con frecuencia
- Evite las multitudes.
- Consuma mucha vitamina C, como jugos de naranja. Kiwi
- Cúbrase la boca con un pañuelo o antebrazo al toser o estornudar.
- Evite enfriamientos.
- Evite mojarse en la lluvia.
- Si se moja cámbiese la ropa lo antes posible.
- No use utensilios u objetos usados por personas con infecciones respiratorias.
- Ventile las habitaciones abriendo las ventanas en el día.
- Evite el contacto con enfermos.
- Dele importancia a la gripe y cuídese mientras la tenga.
- Abríguese bien a la hora de dormir.
- Guarde reposo y tome muchos líquidos.
- No fume.
- Protéjase de los cambios bruscos de temperatura.
- No se automedique