



INFECCIONES RESPIRATORIAS

Cómo prevenirlas

Índice

- ¿Que tipos de infecciones respiratorias hay ?
- Diferencias y similitudes entre gripe y resfriado
- Tratamiento
- Prevención de las infecciones respiratorias
- Vacunas



¿Qué tipos de infecciones respiratorias hay ?

Según lugar de afectación:

- De vías **respiratorias altas**: resfriado común, faringoamigdalitis y la rinosinusitis
- De vías **respiratorias bajas**: neumonías, tuberculosis ...
- Gripe

RESFRIADO COMÚN: congestión nasal
GRIPE mocos
tos
estornudos
malestar general
dolor de cabeza
fiebre *

RINOSINUSITIS: congestión
dolor cara
malestar general
fiebre

FARINGITIS:

- Vírico: dolor de garganta
síntomas de resfriado
- Bacteriano: fiebre
placas blancas garganta
ganglios dolorosos



Similitudes entre gripe y resfriado

- Similitudes:
- Origen son virus: gripe “*Influenza*” (H1N1), resfriado rinovirus i coronavirus
 - Los síntomas : congestión nasal, estornudos, mucosidad, tos, dolor de cuello y perdida de apetito.



Diferencias entre gripe y resfriado

	RESFRIADO	GRIPE
La intensidad síntomas	leves	intensos
La aparición	gradual	súbita
La fiebre	baja	moderada/ alta
Complicaciones	ninguna	neumonía (pacientes de riesgo)
Duración	+/- 7 días	1 o 2 semanas
Cadencia	más de una vez al año	1 vez al año

Tratamiento

El tratamiento básico de las dos enfermedades es muy similar:

- Analgésicos y antitérmicos, para aliviar el dolor, el malestar y la fiebre.
- Antitusígenos, descongestionantes, expectorantes para ayudar a eliminar la mucosidad.
- Líquidos abundantes.
- Descanso.



Tratamiento



Es importante tener en cuenta que no sirve tomar un antibiótico ya que, al ser enfermedades provocadas por virus, este tipo de medicamentos NO son efectivos.



Si hay complicaciones o se presenta fiebre alta durante muchos días, es necesario acudir al médico para que evalúe el estado.

¿¿CUANTO DURA UN RESFRIADO COMÚN O UNA GRIPE??

Tomando antibiótico 1 semana



Sin tomar antibiótico 7 días

Prevención de las infecciones respiratorias

Los consejos de prevención son comunes para las dos enfermedades:

- Llevar una dieta variada y practicar hábitos saludables
- Mantenerse hidratado para tener las mucosas húmedas
- **LAVARSE LAS MANOS** con frecuencia, son una de las principales vías de contagio.
- Evitar el contacto con personas que ya padecen la infección.
- No compartir material de higiene personal, ni utensilios.
- Usar pañuelos de un solo uso.
- Vacunarse de la gripe si perteneces a un grupo de riesgo.



VACUNAS

¿De qué me tengo que vacunar?

Gripe: anual



Neumonía:

Prevenar 13: la neumonía causada por *Streptococcus pneumoniae*

Pneumovax 23: para la inmunización activa frente la enfermedad neumocócica



VACUNAS

¿Quien se tiene que vacunar?

- . Personas con enfermedades respiratorias o cardiovasculares (incluidos los niños).
- . Mayores de 60-65 años.
- . Mujeres embarazadas.
- . Personas con baja inmunidad.
- . Personas con enfermedades crónicas.



El virus de la gripe es diferente cada año, así que la vacuna evoluciona, ya que se elabora con el propio virus y por eso la vacunación debe repetirse anualmente.



GRACIAS