

¿GRIPA? ¡A METROS!

***La gripa es una Infección Respiratoria
Aguda - IRA***

**Una Infección Respiratoria
Aguda - IRA tratada a tiempo
puede salvar una vida.
Aprendamos a reconocerlas
y protejamos a nuestras
familias**



ESE BelloSalud
Juntos construimos vidas saludables

La Infección Respiratoria Aguda (IRA)

Es la infección más frecuente en los niños, se presenta de forma repentina y dura menos de 2 semanas; la mayoría de estas enfermedades como la gripa y el resfriado común son leves, pero dependiendo del estado general de la persona pueden complicarse y llegar a amenazar la vida, como en el caso de la neumonía.

A continuación conocerá los mensajes claves para prevenir una infección respiratoria, cuidarla correctamente en casa e identificar los signos de alarma:



ESE BelloSalud
Juntos construimos vidas saludables

¿CÓMO EVITAR QUE UN NIÑO O UN ADULTO MAYOR SE ENFERME?

- Mantener el esquema de vacunación completo.
- Intensificar el lavado de manos con agua y jabón.
- Evitar el contacto con personas que tengan gripa o tos.
- Estornudar o toser, sobre el ángulo interno del brazo y usar tapabocas o mascarilla (niños mayores de 3 años y adultos).
- Evitar la presencia de humo al interior de los lugares donde permanezca el niño y facilitar la ventilación, iluminación y limpieza de los mismos.
- Evitar exponerse a los cambios bruscos de temperatura.
- Fomentar la lactancia materna en los niños menores de 6 meses.

¿CÓMO CUIDAR A UN NIÑO O A UN ADULTO MAYOR SI ESTÁ ENFERMO?

- No enviar al jardín, escuela o colegio.
- Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Realizar el manejo de la fiebre mayor de 38,5 °C según orientación médica; aplique pañitos de agua tibia en las zonas del cuerpo con mayor concentración de temperatura, como las axilas y pliegues de la ingle; nunca utilice alcohol para tal fin.
- Aumentar la ingesta de líquidos y ofrecer alimentos en porciones pequeñas, con mayor frecuencia.
- Brindar leche materna con mayor frecuencia si es un lactante.
- Mantener al niño sentado por lo menos durante 30 minutos después de cada comida.

¿CÓMO CUIDAR A UN NIÑO O A UN ADULTO MAYOR SI ESTÁ ENFERMO?

- Suministrar únicamente los medicamentos que fueron formulados por el médico, en las dosis y horarios establecidos y por el tiempo indicado.
- Limpiar con frecuencia la nariz, dejándola libre de secreciones o aplicar suero fisiológico por las fosas nasales.
- Usar el tapabocas ante la presencia de síntomas (niños mayores de 3 años y adultos).
- Tapar la boca y la nariz del niño cuando va a cambiar de temperatura, principalmente en las mañanas y en las noches.
- Toser o estornudar sobre el ángulo interno del brazo.

¿CUÁNDO CONSULTAR AL MÉDICO?

Generalmente las gripas se pueden atender en casa con los cuidados necesarios; sin embargo, si presenta cualquiera de los siguientes síntomas debe dirigirse al médico de inmediato:

MENORES DE DOS MESES:

- Respira más rápido de lo normal.
- Disminuye el apetito.
- Presenta fiebre así sea en una sola oportunidad.
- Le suena el pecho al respirar.
- Somnolencia o no despierta con facilidad.
- Ataques o convulsiones.

¿CUÁNDO CONSULTAR AL MÉDICO?

DE DOS MESES A 5 AÑOS:

- Fiebre de difícil control mayor de 38,5°C durante más de tres días.
- Permanece decaído cuando baja la fiebre.
- Respira más rápido de lo normal
- Se le hunden las costillas al respirar.
- Le suena el pecho al respirar.
- No puede comer o beber nada o vomita todo.
- Somnolencia o no despierta con facilidad.
- Ataques o convulsiones.
- Supuración o mal olor de oído

RECOMENDACIONES GENERALES:

Si usted o algún familiar presenta alguno de estos síntomas, debe acudir al médico:

- **Fiebre de difícil control mayor de 38,5°C durante más de tres días.**
- **Asfixia o dificultad para respirar.**
- **Dolor de pecho al respirar o toser**
- **Decaimiento o cansancio excesivo.**
- **Expectoración amarilla o con pintas de sangre.**