

ENFERMEDAD RESPIRATORIA AGUDA (ERA)



QUÉ ES LA ERA?

Las Enfermedades Respiratorias Agudas (ERA) son un conjunto de enfermedades que afectan el sistema respiratorio y se constituyen en la causa más frecuente de morbilidad y mortalidad en niños y niñas menores de 5 años en todo el mundo.

El aumento de las lluvias se asocia a una mayor humedad y por ende a una mayor circulación de virus respiratorios.



QUÉ ENFERMEDADES RESPIRATORIAS ENCONTRAMOS?

Entre las Enfermedades Respiratorias Agudas encontramos el Resfriado Común, la Influenza, la Neumonía, el Asma y la duración de la enfermedad puede durar entre 8 – 15 días.

El riesgo radica en no proporcionar los cuidados primarios adecuados, dejando que las ERA se compliquen. Los padres y cuidadores que no saben reconocer los signos de alarma, llegan tarde a la consulta con el médico, en consecuencia los niños y niñas se agravan y mueren, especialmente los menores de dos meses de edad.

QUÉ SINTOMAS DEBEMOS TENER PRESENTES?

- Fiebre
- Tos
- Flema o moco
- Dolor o enrojecimiento de la garganta
- Ronquera
- Dolor de oído



En los niños y niñas menores de 5 años la enfermedad se puede complicar en un corto periodo de tiempo, por lo que se deben tener en cuenta los siguientes

Signos de Alarma:

- Respiración rápida
- Ruidos en el pecho al respirar.
- Se hunden las costillas.
- No puede comer o beber nada o vomita todo.
- Está con demasiado sueño.
- En niña o niño menor de dos meses con fiebre, temperatura baja y disminución del apetito.

¿CÓMO SE CONTAGIAN LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS AGUDAS?

- Por vía respiratoria, a través del aire o por medio de la tos o del estornudo.
- Por contacto directo: besos o dar la mano a una persona con el virus.
- Cuando tocamos con las manos elementos que han estado en contacto con una persona que tiene gripa.

¿CÓMO EVITAR QUE SE ENFERME?

• Mantener el esquema completo de vacunación en menores de cinco años, adultos mayores de sesenta y pacientes con enfermedades crónicas.

• Lavarle y lavarse las manos frecuentemente

• Evitar el contacto con personas enfermas (uso de tapabocas)

• Protegerlos de cambios bruscos de temperatura

• Evitar que utilice ropa o cobijas que suelten “mota” o animales con pelo (cuando son alérgicos)

• Cumplir con los controles de crecimiento y desarrollo

• Evitar la exposición a humo de cigarrillo y contaminantes del aire.

• Ventilar su casa todos los días.

• Si vive en zonas sin pavimentar, humedecer el piso para evitar que se levante el polvo.

• Cuando barra o limpie el polvo, no lo haga cerca de una niña o niño.



¿CÓMO CUIDARLO EN CASA?



• Vigilar su frecuencia respiratoria y temperatura

• Agregar a la dieta diaria abundantes líquidos y frutas e

insistir en la lactancia materna.

- Mantener su nariz lo más limpia posible, realizando lavado nasal con suero fisiológico
- Vestirlo con ropa cómoda y fresca si presenta fiebre.
- No utilizar alcohol para bajar la fiebre
- Alimentarlo frecuentemente ofreciéndole raciones pequeñas
- No alimentarlo con tetero porque puede bronco aspirar.

QUÉ FACTORES DE RIESGO EXISTEN?

Ambientales

- La contaminación ambiental dentro o fuera del hogar.
- Presencia de humo en la vivienda, especialmente cuando se cocina con leña.
- El tabaquismo pasivo, lo que consiste en exponer a los niños y niñas al humo del cigarrillo o tabaco.
- Vivienda con escasa o deficiente ventilación e iluminación.
- Las épocas de lluvia y los cambios bruscos de temperatura.
- Asistencia a lugares de concentración como teatros, cines, escuelas infantiles, etc.



Individuales

- La edad. Es claro que la frecuencia y gravedad de la ERA es mayor en los niños y niñas menores de un año, y especialmente en los menores de dos meses de edad.
- El bajo peso al nacer.

- La ausencia de lactancia materna exclusiva, durante los primeros seis meses de vida.
- Alimentar al niño o la niña acostados.
- Estados de desnutrición.
- Presentar infecciones respiratorias anteriores y frecuentes.
- No tener el esquema de vacunación completo.
- La carencia de vitamina A.
- El abuso en la utilización de antibióticos no formulados, ya que crea resistencia.
- Que los padres y cuidadores no conozcan los signos y síntomas de las ERA, los signos de peligro y alarma para la neumonía, las medidas preventivas ni las recomendaciones para el manejo en casa.
- El contacto con personas que tengan Enfermedad Respiratoria Aguda.

Sociales

- El hacinamiento, es decir la presencia de muchas personas en espacios reducidos.
- Que la vivienda tenga piso de tierra.
- Presencia de polvo casero.
- Falta de aseo personal y de la vivienda.
- Convivencia con animales domésticos.

QUÉ MÁS PODEMOS HACER?

- Aplicación oportuna del esquema de vacunación, especialmente vacunas contra el sarampión, triple viral (rubéola, sarampión y parotiditis o paperas), DPT (difteria, tosferina y



tétanos), haemophilus influenzae y BCG (tuberculosis).

- Lavado de manos frecuente.
- Control de polvo casero limpiando con paños húmedos.
- Limpieza del piso con un trapo húmedo.
- Tomar medidas de prevención cuando se tienen animales domésticos.
- Mantener abiertas las puertas y ventanas de las habitaciones durante el día para que penetre el aire puro y la luz solar.
- Sacar las cobijas, colchones y ropas para sacudirlos y exponerlos al sol.
- Sacar las plantas de las habitaciones porque consumen el oxígeno necesario para las personas.
- No permitir fumar dentro de la vivienda.
- Alimentación complementaria adecuada y buen nivel de nutrición.
- Evitar alimentar al niño acostado.
- Evitar el uso de biberones y chupos o mamilas.
- Proteger la nariz y la boca del niño o a niña cuando hay cambios bruscos de temperatura.
- Proteger los oídos del niño o la niña al sumergirlo en el agua o al bañarlo.
- Taparse la boca al estornudar o toser.
- Cuando se está resfriado hablar, toser o estornudar lejos de las otras personas, sobre todo de los niños y niñas. Cuando se tiene gripa, procurar permanecer y dormir alejado, en especial de los niños y las niñas. No enviar a los niños cuando estén enfermos al hogar infantil o la escuela.

