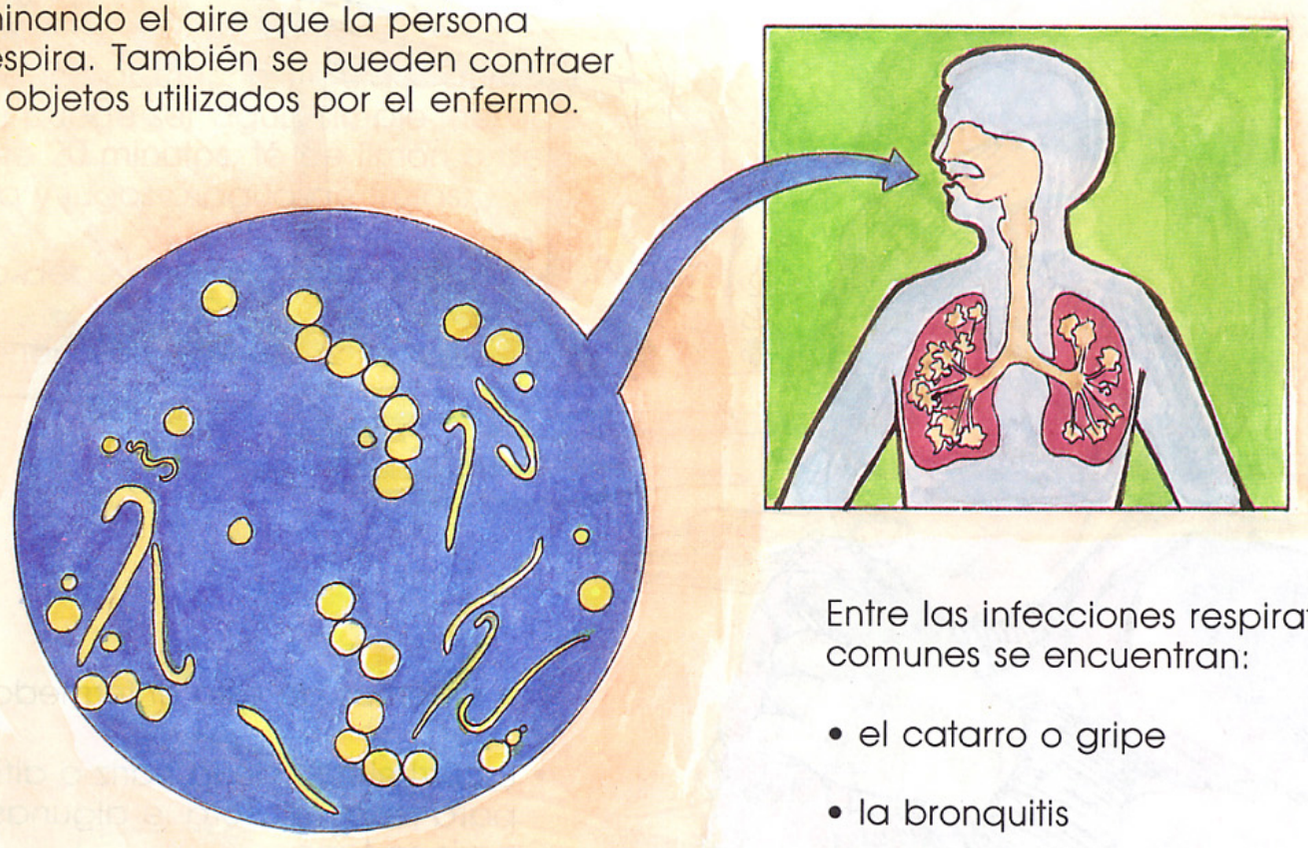
Las infecciones respiratorias agudas

Las enfermedades respiratorias constituyen una de las principales causas de muerte en la población infantil de nuestro país.

Esto hace necesario que aprendamos a reconocer los síntomas de las enfermedades respiratorias para atender a los niños a tiempo.

¿Cómo se contraen las infecciones respiratorias?

Las infecciones respiratorias agudas son enfermedades causadas por microbios: estos seres, infinitamente pequeños e invisibles, se encuentran en la saliva de las personas enfermas, quienes al estornudar, toser o hablar los expulsan, contaminando el aire que la persona sana respira. También se pueden contraer al usar objetos utilizados por el enfermo.



Entre las infecciones respiratorias más comunes se encuentran:

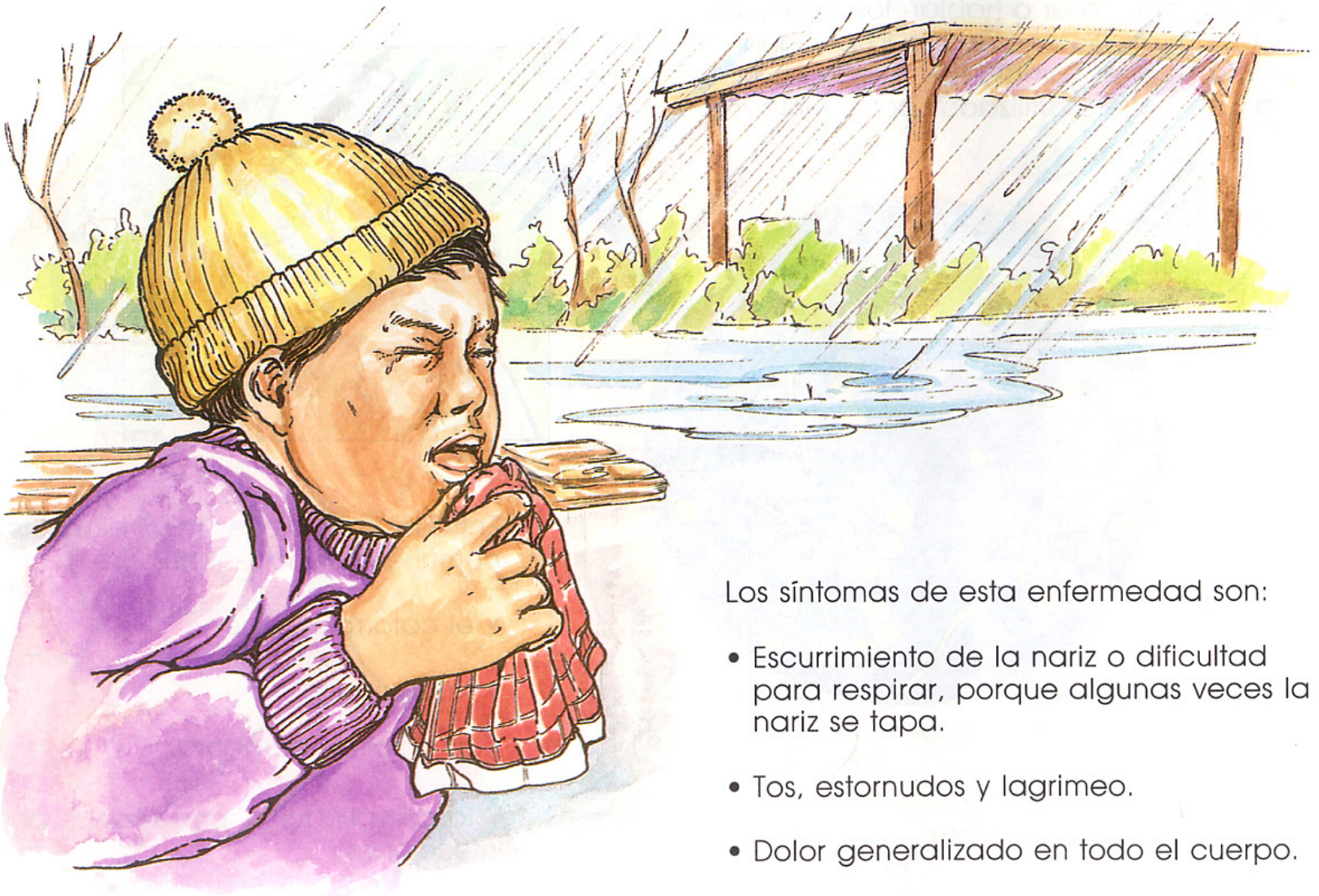
- el catarro o gripe
- la bronquitis
- el dolor de garganta.

Y la complicación provocada por estas infecciones:

- la neumonía o pulmonía

El catarro o gripe

Es una enfermedad contagiosa muy común que ataca principalmente a los niños, sobre todo, cuando se encuentran mal alimentados y viven en condiciones poco higiénicas.



Los síntomas de esta enfermedad son:

- Escurrimiento de la nariz o dificultad para respirar, porque algunas veces la nariz se tapa.
- Tos, estornudos y lagrimeo.
- Dolor generalizado en todo el cuerpo.
- Fiebre.

¿Cómo combatir las molestias del catarro?

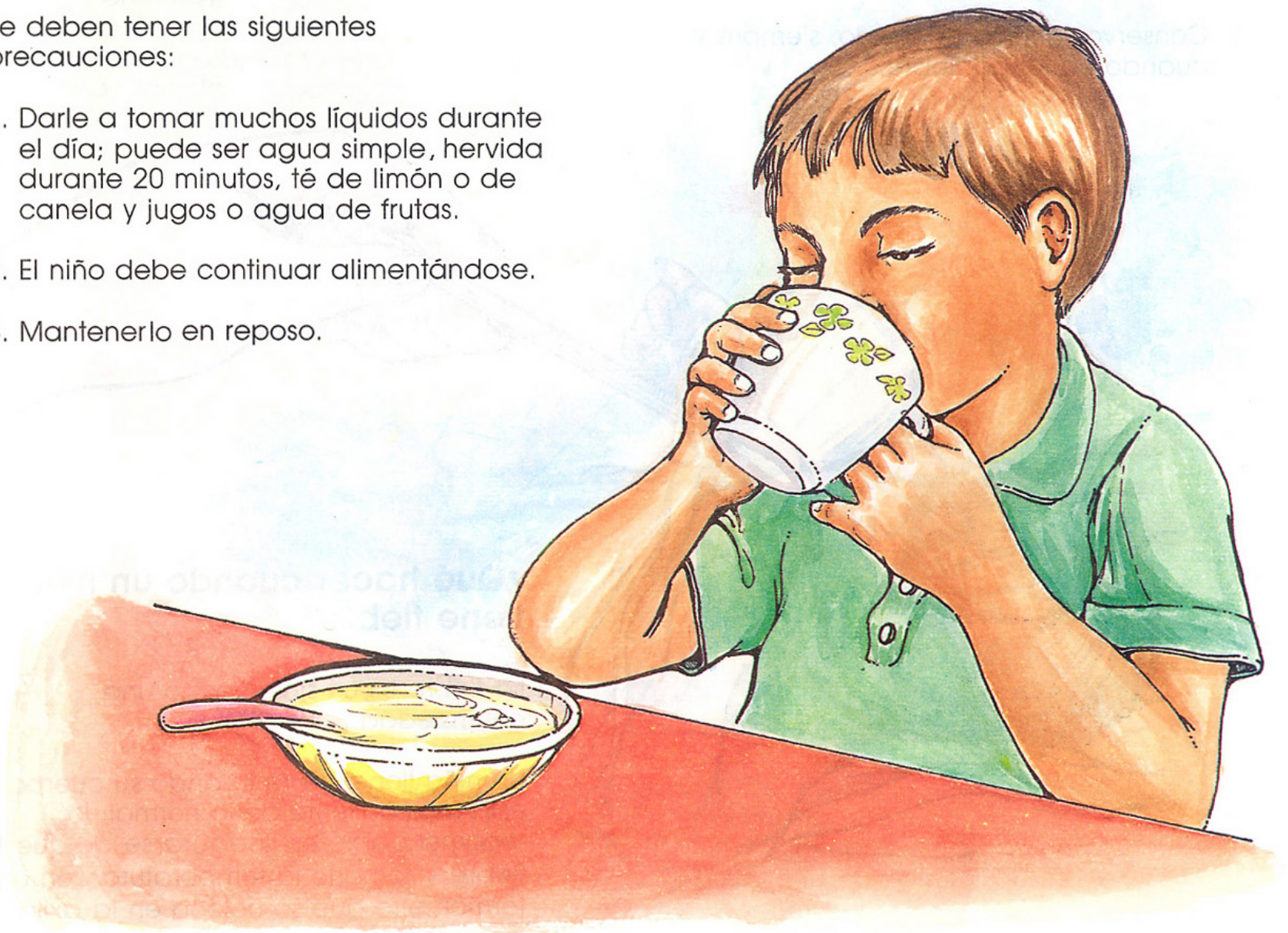
Cuando un niño adquiere una infección respiratoria y enferma, debe ser atendido y cuidado lo mejor posible, porque de no hacerlo, la enfermedad puede complicarse y llegar incluso a causarle la muerte.

Se deben tener las siguientes precauciones:

1. Darle a tomar muchos líquidos durante el día; puede ser agua simple, hervida durante 20 minutos, té de limón o de canela y jugos o agua de frutas.

2. El niño debe continuar alimentándose.

3. Mantenerlo en reposo.



4. Si se está amamantando al niño permítale que tome aire frecuentemente, ya que al tener la nariz tapada tiene que respirar por la boca.

5. Mantener la puerta o la ventana de la habitación del niño abierta, evitando exponerlo a las corrientes de aire, y no fumar en ella.

6. Conservar al niño abrigado, siempre y cuando no tenga fiebre.

¿Qué hacer cuando un niño tiene fiebre?

La fiebre es un síntoma, no una enfermedad.

Un niño tiene fiebre cuando su cuerpo está más caliente de lo normal; lo recomendable es asegurarse de que tiene fiebre y tomarle la temperatura con un termómetro que se coloca en la axila durante 4 minutos.

Si el termómetro marca 38 grados o más es necesario:

- Mantener al niño desvestido o con pañal en un lugar donde no haya corrientes de aire, pero que esté ventilado. Si tiene escalofrío se le puede tapar con algo ligero.

- Ponerle un trapo húmedo en la cabeza y otro en el estómago.

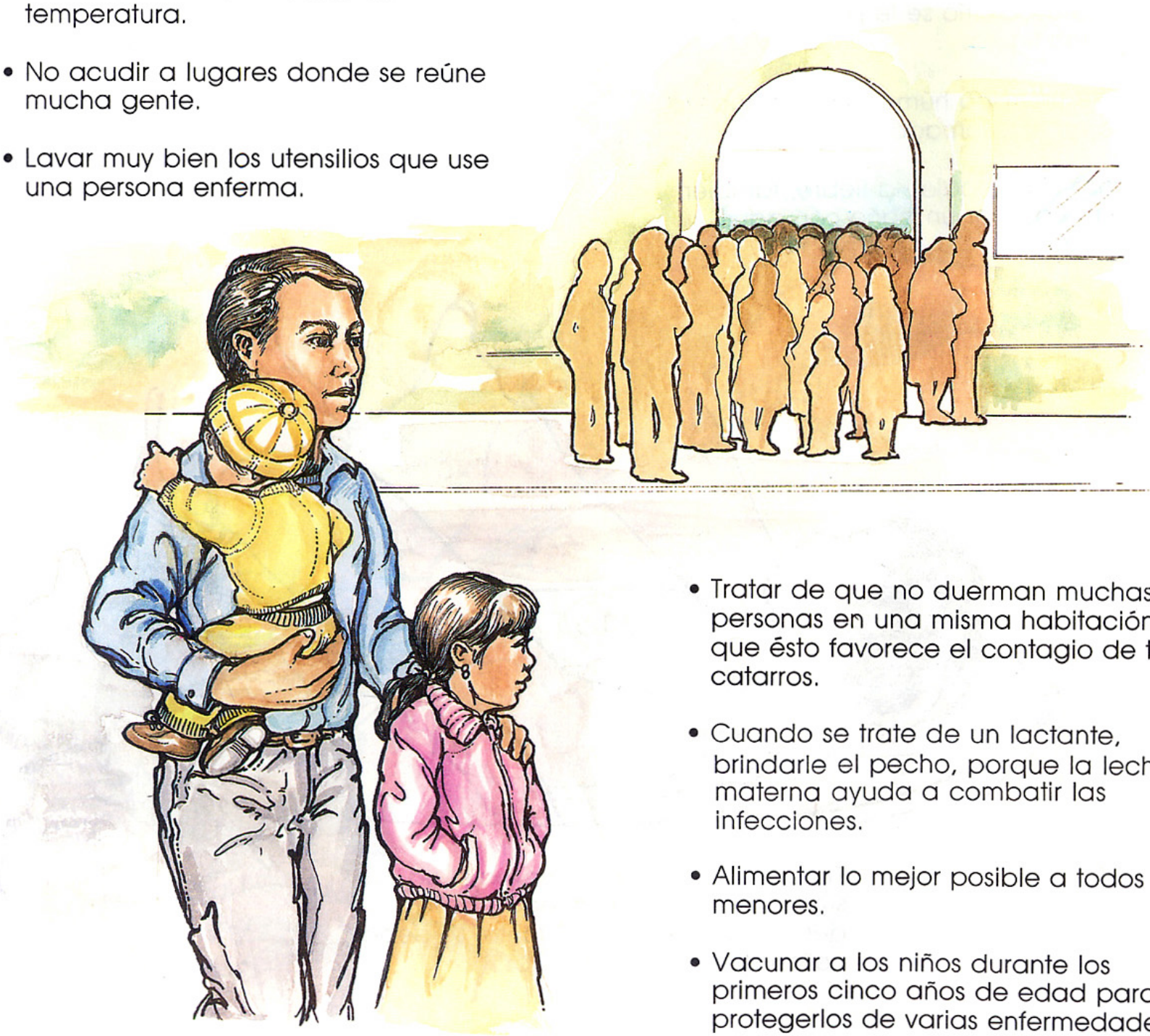
- En caso de no bajar la fiebre, también se le puede dar un baño con agua tibia.

El hecho de que la fiebre baje, no significa que la enfermedad haya desaparecido y, por lo tanto, se debe continuar con los cuidados.

¿Cómo evitar los catarros?

En este sentido resulta necesario:

- Evitar los cambios bruscos de temperatura.
- No acudir a lugares donde se reúne mucha gente.
- Lavar muy bien los utensilios que use una persona enferma.



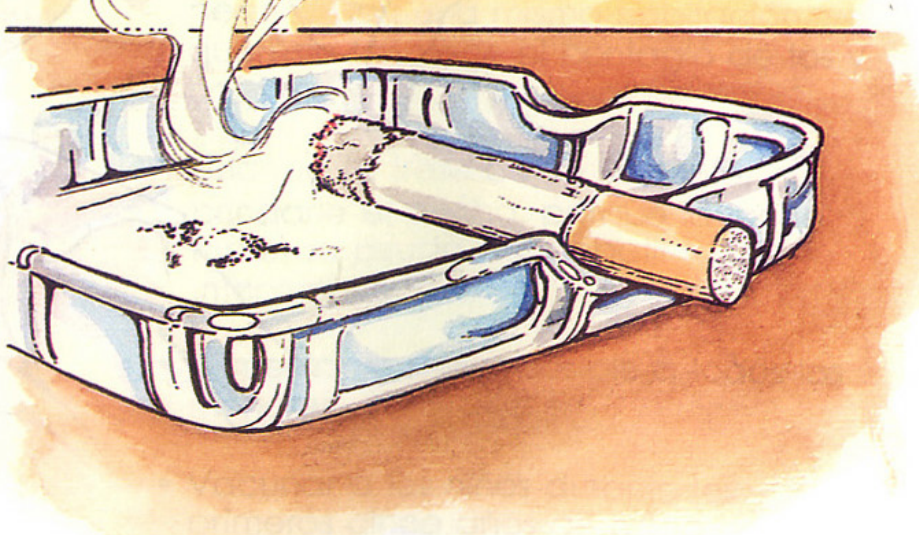
- Tratar de que no duerman muchas personas en una misma habitación, ya que ésto favorece el contagio de tos y catarros.
- Cuando se trate de un lactante, brindarle el pecho, porque la leche materna ayuda a combatir las infecciones.
- Alimentar lo mejor posible a todos los menores.
- Vacunar a los niños durante los primeros cinco años de edad para protegerlos de varias enfermedades.

Los catarros son infecciones que con el debido cuidado no tienen mayores consecuencias, sin embargo, si el niño no mejora y presenta: dolor de oído, garganta roja con manchas o puntos blancos y respira más rápido de lo normal, o está muy inquieto, ello indica claramente que la infección respiratoria es aún de mayor cuidado y necesita tratamiento médico. En este caso acuda a la unidad de salud más cercana, porque puede agravarse

¿Qué es la bronquitis?

La bronquitis es una enfermedad causada por microbios que provocan la inflamación de los **bronquios**.

Es muy común en niños pequeños que tuvieron un catarro mal atendido; también se presenta en adultos, sobre todo en fumadores o en personas que respiran polvo o humo, dañándose con ésto los bronquios y los pulmones.



Los síntomas de la bronquitis son:

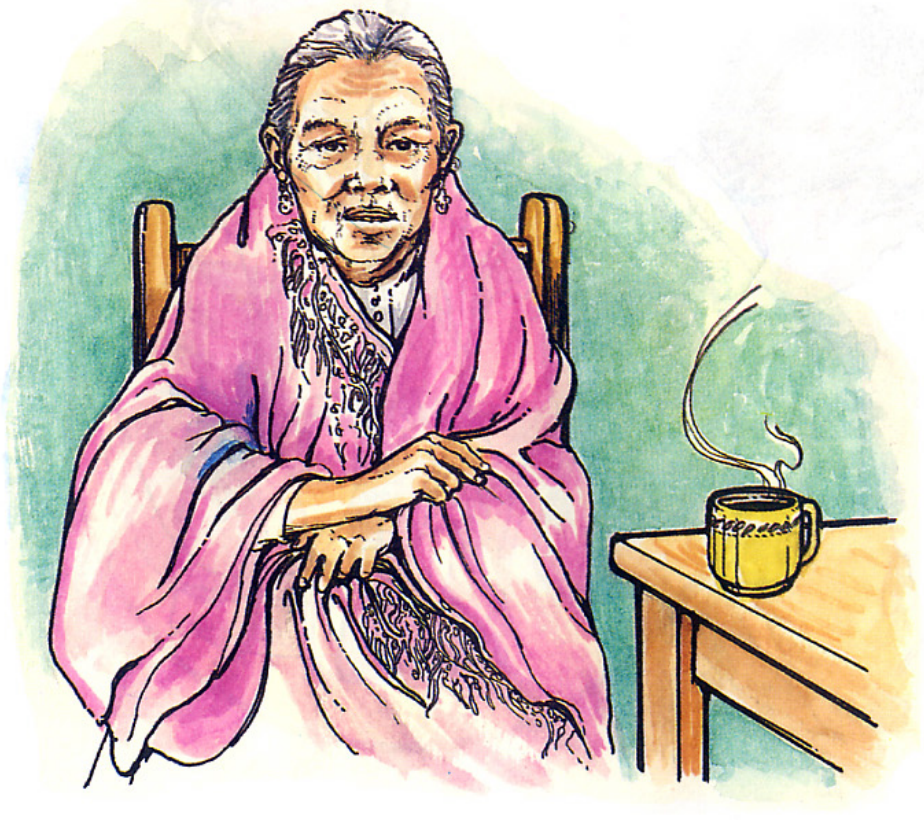
- Accesos de tos, flemas, fiebre y dificultad para respirar. En algunos casos es común escuchar que a los niños les ronca el pecho; este ronquido es producido por las flemas.

La bronquitis se trata con medicamentos que sólo el médico debe recetar, de otra manera, si no se tienen las debidas precauciones, se puede complicar y convertirse en pulmonía.

¿Qué es la pulmonía?

La pulmonía o neumonía es una infección de los pulmones que puede ser grave o mortal, resultado de un catarro o gripe que se complica.

Los ancianos y los niños son particularmente susceptibles de tener esta enfermedad.



Los síntomas son:

- Tos seca acompañada de flemas con sangre.
- Fiebre.
- Dolor en el pecho y en la espalda.
- Dolor de cabeza o generalizado en todo el cuerpo.
- Dificultad para respirar: la parte inferior del pecho se hunde cuando se toma aire en vez de hincharse, como sería lo normal.
- Labios y uñas morados.
- La respiración se hace muy rápida: más de cincuenta veces por minuto.

¿Cómo combatir una pulmonía?

Es necesario buscar ayuda médica, pero mientras tanto se puede ayudar al enfermo dándole a tomar muchos líquidos para que se aflojen y salgan las flemas.

Si el enfermo tiene dificultad para comer, se le debe proporcionar alimentación líquida.

En caso de haber dificultad para respirar, fiebre muy elevada, respiración rápida y una coloración morada de labios y uñas, es urgente la ayuda médica porque para entonces ya su estado es de mucha gravedad.