

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Dra. María Auxilio Torres Silva¹

¹Pediatra Moreleón

Vicepresidente del Colegio de Pediatras del Estado de Guanajuato,

Bol Col Ped Gto 2023;1(4):32

Durante el otoño e invierno, los niños son propensos a enfermedades respiratorias como la bronquiolitis, común en menores de 2 años. Esta infección viral afecta las vías respiratorias, generando síntomas como tos persistente y dificultad para respirar.

Los virus causantes incluyen el sincitial respiratorio, rinovirus y bocavirus. La obstrucción de las vías aéreas puede llevar a problemas graves, siendo la principal causa de hospitalización en bebés menores de 1 año.

Los síntomas iniciales son nariz congestionada, estornudos y tos, que pueden evolucionar a signos más graves como irritabilidad y dificultad respiratoria. La evaluación de la gravedad se realiza mediante escalas específicas.

El diagnóstico se basa en la evaluación de síntomas y revisión física del médico, con pruebas adicionales en casos complicados.

El tratamiento no farmacológico incluye medidas posturales y asegurarse de que el niño esté bien hidratado. El uso de medicamentos se reserva para casos específicos, considerando la hospitalización en situaciones más graves.

La prevención implica medidas generales, como la higiene y evitar el humo del tabaco. Es crucial reconocer los síntomas temprano y seguir las recomendaciones médicas para

minimizar el impacto en los niños durante las estaciones frías.

CONSEJOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS:

Higiene personal:

Lavado frecuente de manos.

Cubrir boca y nariz al toser o estornudar.

Utilizar pañuelos desechables.

Evitar prácticas de riesgo:

No tocarse la cara en espacios compartidos.

Mantener distancia ante síntomas respiratorios.

Cuidado de la respiración:

Limitar visitas a recién nacidos.

Usar mascarillas en otoño e invierno.

Utilizar repelente de mosquitos.

Evitar exposición al humo del tabaco.

Ambientes cerrados:

Evitar lugares concurridos y cerrados.

Mantener buena ventilación en espacios compartidos.

Lactancia y alimentación Saludable:

Fomentar la lactancia materna.

Consumir alimentos que promuevan la salud respiratoria.

Vacunar a los pequeños previene complicaciones futuras.

Estas medidas protegen a los niños y a la comunidad.

¡Cuidémonos juntos!