

# INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA

# IRA

## ¿Qué son las IRA?

Las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) constituyen un grupo de enfermedades que se producen en el aparato respiratorio, causadas por diferentes microorganismos como virus y bacterias, comienzan de forma repentina y duran menos de 2 semanas.

Las IRA hacen parte de la infección más frecuente en el mundo y representan un importante tema de salud pública en Colombia. La mayoría de estas infecciones, como el resfriado, son leves, pero dependiendo del estado general de la persona pueden complicarse y llegar a amenazar la vida, como en el caso de las neumonías.

En niños menores de 5 años, la causa de la infección en el 95% de los casos son los virus, siendo de buen pronóstico, sin embargo un pequeño porcentaje puede padecer complicaciones como otitis, sinusitis y neumonía.

Los principales síntomas son: fiebre, malestar general, congestión y secreción nasal, también se pueden presentar síntomas como tos; dolor de garganta, expectoración y dificultad para respirar.

## ¿Qué causan las IRA?

Las causas de las Infecciones Respiratorias Agudas son, por lo general, ocasionadas por virus como el rinovirus, influenza, y el coronavirus (incluyendo el SARS-CoV-2 que causa COVID-19), así como bacterias como *Streptococcus pneumoniae*. Los factores de riesgo incluyen exposición al humo del tabaco, sistema inmunitario debilitado, y contacto cercano con personas enfermas.



Contacto directo con enfermos



Humo del tabaco



Sistema inmunitario débil

## ¿Cuáles son sus síntomas y signos de alarma?

Los niños y niñas menores de 5 años presentan mayor riesgo de adquirir una de estas infecciones, por eso hay que prestar especial atención si llegan a presentar las siguientes manifestaciones:

- ⦿ Aumento en la frecuencia respiratoria o respiración rápida
- ⦿ Se le hunden las costillas al respirar.
- ⦿ Presenta ruidos extraños al respirar o "le silba el pecho".
- ⦿ No quiere comer o beber y vomita todo.
- ⦿ Fiebre que no cede con la administración de medicamentos.
- ⦿ Irritabilidad
- ⦿ Decaimiento y somnolencia.
- ⦿ Ataques o convulsiones.

### En adolescentes y adultos:

- ⦿ Asfixia o dificultad para respirar.
- ⦿ Dolor en el pecho al respirar o toser.
- ⦿ Decaimiento o cansancio excesivo.
- ⦿ Fiebre mayor de 38,5 grados centígrados, durante más de dos días.

## Prevención de Infecciones Respiratorias Agudas

- ⦿ Evite el contacto con personas con gripe. Los enfermos deben utilizar tapabocas y mantener las manos limpias con un correcto lavado de manos con agua y jabón.
- ⦿ Si es un bebé menor de seis meses, suministre solamente leche materna en mayor cantidad, por lo menos 10 veces al día.
- ⦿ Si el niño tiene seis meses o más, proporcione alimentos recién preparados, de alto contenido nutricional y energético (frutas, verduras y carnes).
- ⦿ Evite contacto con fumadores.
- ⦿ Para aliviar la tos y el dolor de garganta dé a su hijo bebidas aromáticas o té. Si es mayor de dos años suminístrele miel.
- ⦿ Mantenga las fosas nasales destapadas, en lo posible aplique con frecuencia suero fisiológico por ambas fosas nasales limpiando las secreciones.
- ⦿ Cuando el niño se exponga a cambios bruscos de temperatura, protéjalo y cúbrale la nariz y la boca.

## Algunas Recomendaciones

- ⦿ Enseñe a sus hijos a estornudar: Ponga un pañuelo desechable sobre nariz y boca al toser o estornudar, bótelo y lávese las manos.
- ⦿ No suministre medicamentos, antibióticos o jarabes para la tos a menos que sean formulados por el médico.
- ⦿ Lávese las manos cuando tenga contacto con secreciones o enfermos con gripe.
- ⦿ Ventile a diario la casa y habitación de los enfermos.
- ⦿ Verifique que su esquema de vacunación (niños, niñas, escolares y adultos) esté completo para su edad.
- ⦿ La hidratación es la clave para controlar la enfermedad y evitar así mayores complicaciones.

