



# enfermedades por frío



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México



## enfermedades por frío

- El más común de todos los males provocados por el frío estacional es la gripe. La gripe es una infección causada por un virus de las vías respiratorias. Se contagia fácilmente de persona a persona y tiene lugar fundamentalmente entre junio y septiembre.
- El resfriado común comparte muchos síntomas con la gripe y también es causado por un virus aunque otras veces es producido por alergias o bacterias. Es muy contagioso, sobre todo en niños/as y no hay una vacuna eficaz por la mutación de los virus. Por suerte no dura mucho y aunque es siempre incomodo, no reviste mucha gravedad.
- Rinofaringitis, también llamada comúnmente infección respiratoria alta. A diferencia del resfriado produce más fiebre, tarda más en curarse y la congestión nasal es más aguda.
- Bronquitis. Cualquier virus respiratorio puede provocar esta enfermedad. Sucede cuando los bronquios se inflaman y producen mucha mucosidad, tos seca, ardor en el tórax y silbidos en el pecho al respirar. Las personas con asma o fumadoras tienden a agravar el proceso.
- Amigdalitis o llagas de la garganta. Infección formada por una bacteria es muy común en niños/as aunque se puede ver a cualquier edad. Produce dolor de garganta, fiebre, dolor de cabeza, inflamación de las amígdalas y agrandamiento de los ganglios del cuello. Para tratarlo es necesario

Sólo debido al frío que entra en nuestra casa, nosotros y nuestra familia nos vemos expuestos a multitud de peligros, virus y enfermedades provocadas por no tener las condiciones de temperatura y humedad adecuadas.

- antibióticos, hacer gárgaras y mucho reposo.
- En México contamos con la Norma Oficial Mexicana NOM-024-SSA2-1994. Para la Prevención y Control de las Infecciones Respiratorias Agudas en la Atención Primaria a la Salud, la cual establece los criterios, estrategias, actividades y procedimientos aplicables al Sistema Nacional de Salud y en todas las unidades que proporcionan atención a los/as niños/as, en relación a las medidas preventivas y de control de las Infecciones Respiratorias Agudas en los/as menores de 5 años, en la Atención Primaria a la Salud.
- Las Infecciones Respiratorias Agudas ocupan en el país el primer lugar dentro de las causas de morbilidad y como demanda de atención médica entre los/as menores de 5 años. Se estima que tres de cada cuatro consultas que se otorgan en los servicios de salud para atender enfermedades infecciosas, corresponden a padecimientos respiratorios agudos.
- El 99% de los casos que se notifican afectan vías respiratorias superiores y solamente el 1% a vías respiratorias inferiores, como la neumonía y bronconeumonía. Se ubican asimismo, entre las diez principales causas de defunción en la población general y dentro de las tres primeras causas de muerte entre los menores de 5 años.



El resfriado común en la mayoría de los casos causa rinorrea o secreción nasal, congestión nasal y estornudo. Asimismo, es posible que se presente dolor de garganta, tos, dolor de cabeza u otros síntomas.



## resfriado común

- El resfriado común en la mayoría de los casos causa rinorrea o secreción nasal, congestión nasal y estornudo. Asimismo, es posible que se presente dolor de garganta, tos, dolor de cabeza u otros síntomas.
- Un virus del resfriado se propaga a través de diminutas gotitas aéreas que se liberan cuando una persona enferma estornuda, tose o se suena la nariz.
- Los síntomas del resfriado por lo regular comienzan aproximadamente de 2 a 3 días después de que entraste en contacto con el virus, aunque podrían demorar hasta una semana. Los síntomas afectan principalmente la nariz.
- Según cuál sea el virus que causó el resfriado, usted también podrá tener: tos, disminución del apetito, dolor de cabeza, dolores musculares, goteo retronasal, dolor de garganta.
- Para ayudar a reducir las probabilidades de resultar enfermo:
  - Lavarse siempre las manos. Todos debemos lavarnos las manos después de sonarnos la nariz, cambiar pañales o ir al baño, antes de comer y preparar alimentos.

- Desinfectar el ambiente. Limpiar las superficies de contacto común (como manijas de los lavamanos, pestillos de las puertas y esteras para dormir).
- Usar desinfectantes de manos instantáneos para detener la propagación de microbios.
- Utilizar toallas de papel en lugar de compartir toallas de tela.
- Evitar el tabaquismo pasivo. Este es el responsable de muchos problemas de salud, incluso los resfriados.
- NO usar antibióticos si no se necesitan.
- Amamantar a los/as bebés en lo posible. Se sabe que la leche materna protege contra infecciones de las vías respiratorias en los/as niños/as, incluso años después haber dejado de amamantarlos/as.
- Tomar muchos líquidos para ayudar a que el sistema inmunitario funcione apropiadamente.
- Tomar yogur que contenga probióticos, pueden ayudar a prevenir los resfriados en niños/as.
- Dormir bien.



La rinofaringitis es una enfermedad aguda y benigna, muy frecuente en niños/as, pero también puede afectar a adultos/as.

## rinofaringitis

- Es la inflamación de las membranas mucosas de la faringe superior llamada nasofaríngea o rinofaríngea, conducto que se extiende entre el paladar oral y las fosas nasales. La rinofaringitis siempre es causada por un virus como el rinovirus, el coronavirus o el virus sincitial respiratoria. La inmunidad es de corta duración por lo que las recidivas son frecuentes.
- Las causas más frecuentes de una faringitis suelen ser infecciosas, destacando algunas bacterias y determinados virus, pero existen otras razones no infecciosas por las que puede surgir esta dolencia, como son mecanismos inmunológicos o químicos.
- Los síntomas de la rinofaringitis son:
  - Obstrucción nasal.
  - Flujo nasal.
  - Tos.
  - Dolor de garganta.
  - Estornudos.
  - La fiebre a veces está presente.

- Para prevenir los casos de faringitis irritativa por reflujo gastroesofágico se pondrán en marcha las medidas conocidas para este fin:
  - Evitar comidas copiosas y grasas, o picantes.
  - No tomar cafeína, bebidas gaseosas, ni alcohol.
  - Prescindir del consumo de menta o de chocolate.
  - Evitar tumbarse hasta pasadas dos horas tras cada comida.
  - Elevar la cabecera unos 10 cm.
- La prevención de esta inflamación, en los casos infecciosos, es fundamental para evitar el desarrollo de sus complicaciones. En este sentido, la incidencia de fiebre reumática en la actualidad es mínima, debido principalmente al tratamiento adecuado de las infecciones bacterianas.
- También conviene recordar que la automedicación antibiótica por esta afección no es recomendable, pues puede conllevar tratamientos innecesarios y originar una selección de gérmenes que provoque resistencias para futuros tratamientos.



Por bronquitis se conoce, de manera general, la inflamación de la pared interna de los bronquios.

- Los bronquios son los conductos por los que circula el aire para llegar a la parte más profunda del pulmón (zona alveolar), que es donde realmente se establece el intercambio de oxígeno entre el pulmón y la sangre. Los glóbulos rojos de la sangre distribuyen el oxígeno por todo el organismo.
- La inflamación aguda de la mucosa de los bronquios principales como respuesta a un agente infeccioso supone una de las causas de enfermedad por las que con más frecuencia se consulta a los médicos de Atención Primaria.
- Se manifiesta con más frecuencia en los meses de invierno y otoño, siendo originada mayoritariamente por virus, aunque en un pequeño porcentaje pueden tener un origen bacteriano. Entre los virus más implicados destacan los de la gripe (influenza), rinovirus, adenovirus, coronavirus y virus sincitial. En poblaciones donde se realiza una vacunación antigripal masiva, la incidencia de bronquitis y sus complicaciones desciende notablemente.
- Atendiendo a su duración, la bronquitis se puede clasificar en dos grupos: bronquitis aguda y crónica.
- Los síntomas pueden variar en función del tipo de bronquitis que se padezca; pero comúnmente, se encuentran: tos, dificultad respiratoria y presión en el pecho. Los más habituales para poder identificar sus signos son:
  - Tos con expectoración (es decir, al toser expulsamos moco).

- Dificultad de respiración y presión en el pecho. La producción de moco es importante. Aproximadamente en un 40% de los individuos con bronquitis puede presentar cierta dificultad para respirar con pequeños esfuerzos, incluso sibancias o ruidos silbantes al respirar.
- Rinitis y otros síntomas: suelen presentarse la rinitis y las artromialgias. En cuadros gripales podemos encontrarnos con fiebre y afectación gastrointestinal como diarrea.
- La bronquitis aguda y la bronquitis crónica no siempre se pueden prevenir. Sin embargo, se pueden tomar medidas para que el riesgo de contraerlas sea menor. Lo más importante es dejar de fumar o no empezar a hacerlo.
- Además, trata de evitar otros irritantes pulmonares, como el humo de otros fumadores/as, el polvo, los gases, los vapores y la contaminación del aire. Por ejemplo, cubrirse con una mascarilla la boca y la nariz cuando uses pintura, removedor de pintura, barniz o cualquier otra sustancia que produzca gases intensos. Así te protegerás los pulmones.
- Lavarse las manos con frecuencia para disminuir la exposición a todo tipo de microbios. Tal vez el/la médico/a te recomiende que te pongas la vacuna contra la gripe todos los años y la vacuna contra la neumonía.



## amigdalitis

- Las amígdalas son masas de tejido en la parte posterior de la garganta. Hay dos de ellas, una a cada lado. Junto con las adenoides, las amígdalas son parte del sistema linfático. El sistema linfático elimina las infecciones y mantiene equilibrados los fluidos corporales. Las adenoides y las amígdalas atrapan gérmenes que entran por la boca y la nariz.
- La amigdalitis es una inflamación de las amígdalas. A veces, junto con la amigdalitis, las adenoides también se hinchan.
- La causa de la amigdalitis suele ser una infección viral. Las infecciones bacterianas como la faringitis estreptocócica también pueden causar amigdalitis.
- Los síntomas de amigdalitis incluyen:
  - Dolor de garganta, que puede ser grave.
  - Amígdalas rojas e hinchadas.
  - Dificultad para tragar.
  - Una capa blanca o amarilla sobre las amígdalas.

- Glándulas inflamadas en el cuello.
- Fiebre.
- Mal aliento.
- Dolor de oído y cabeza.
- Una amigdalitis solo se puede prevenir indirectamente. Es importante reforzar el sistema inmunitario mediante un estilo de vida saludable, que incluya una nutrición sana y la práctica regular de ejercicio moderado.
- Para prevenir una amigdalitis conviene evitar el contacto directo con personas que estén cursando la enfermedad para evitar contagios y lavarse con frecuencia las manos.
- Además, se recomienda evitar sustancias que irritan las mucosas, como el humo del tabaco, el polvo o el alcohol. Es especialmente importante no exponer a los/as niños/as al humo del tabaco, aunque sea de forma indirecta.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

