



## neumonía en invierno

### enfermedades comunes en invierno

- De acuerdo con el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) durante el periodo otoño-invierno, que comprende los meses de octubre a marzo, el número de pacientes con enfermedades respiratorias (padecimientos de nariz, garganta, bronquios y pulmones) aumenta de manera significativa.
- Tan sólo en la Ciudad de México, durante la temporada invernal las enfermedades respiratorias aumentan en promedio 35%, debido entre otras cosas a factores climatológicos que provocan el aumento de contaminantes en la atmósfera.
- Entre las enfermedades más comunes que se presentan durante este periodo en el país están:
  - Resfriado común. En la mayoría de los casos causa secreción y congestión nasal, así como estornudo. También puede estar presente dolor de garganta y cabeza, tos, entre otros síntomas. Puede ocurrir en cualquier momento del año, pero es más común en el invierno o en temporada de lluvias. El virus del resfriado se propaga a través de diminutas gotas aéreas que se liberan

- cuando una persona estornuda, tose o se suena la nariz.
- Influenza. Es una enfermedad aguda de las vías respiratorias, es curable y controlable si se recibe atención médica oportuna y los cuidados necesarios. Este padecimiento es uno de los principales factores de defunción en México, se clasifica en tres tipos: A, B y C.
- Faringitis. Es una molestia en la garganta que a menudo hace que se presente dolor al deglutir, causando hinchazón de la parte posterior de la faringe, entre las amígdalas y la laringe.
- Bronquitis. Es la inflamación de las vías aéreas principales que llevan aire hacia los pulmones, provocando que se estrechen las vías respiratorias, lo cual dificulta la respiración. Cuando se presenta la bronquitis, casi siempre viene después de haber tenido un resfriado o una enfermedad pseudogripal.
- Neumonía. Es un tipo de infección respiratoria aguda que afecta los pulmones, causando una dolorosa respiración y limitando la absorción de oxígeno. Este problema de salud es causado por diversos agentes infecciosos como virus, bacterias u hongos.

Se acerca el invierno y con él también se aproxima una gran cantidad de frentes fríos que ocasionarán bajas temperaturas y por ende diversas enfermedades respiratorias las cuales van desde un simple resfriado hasta un virus más peligrosos para la salud.

### signos y síntomas

- La neumonía es una infección que inflama los sacos aéreos de uno o ambos pulmones. Los sacos aéreos se pueden llenar de líquido o pus (material purulento), lo que provoca tos con flema o pus, fiebre, escalofríos y dificultad para respirar. Diversos microorganismos, como bacterias, virus y hongos, pueden provocar neumonía.
- Ésta puede variar en gravedad desde suave a potencialmente mortal. Es más grave en bebés, niños y niñas pequeñas, personas mayores a 65 años, y personas con problemas de salud o sistemas inmunitarios debilitados.
- Los signos y síntomas pueden incluir lo siguiente:
  - Dolor en el pecho al respirar o toser.
  - Desorientación o cambios de percepción mental (en adultos de 65 años o más).
  - Tos que puede producir flema.
  - Fatiga.
- Fiebre, transpiración y escalofríos con temblor.
- Temperatura corporal más baja de lo normal (en adultos mayores de 65 años y personas con un sistema inmunitario débil).
- Náuseas, vómitos o diarrea.
- Dificultad para respirar
- Puede que los recién nacidos/as y bebés no muestren signos de estar sufriendo la infección. O bien, pueden vomitar, tener fiebre y tos, parecer inquietos/as o cansados/as y sin energía, o presentar dificultad para respirar y comer.
- Son varios los gérmenes que pueden causar neumonía. Los más frecuentes son las bacterias y los virus que se encuentran en el aire que respiramos. Generalmente, el cuerpo evita que estos gérmenes infecten los pulmones. Sin embargo, a veces, pueden ser más poderosos que tu sistema inmunitario, incluso cuando tu salud en general es buena.

La neumonía es una infección que inflama los sacos aéreos de uno o ambos pulmones. Los sacos aéreos se pueden llenar de líquido o pus (material purulento), lo que provoca tos con flema o pus, fiebre, escalofríos y dificultad para respirar.

# prevención de enfermedades invernales

- Es básico que si estamos en lugares cerrados, nos cubramos con una bufanda, chamarra o mano nuestra boca, porque nuestro sistema de defensa natural que tenemos en la nariz -y que está formado por los vellositos y la mucosa nasal-, se congela.
- Algunos consejos básicos son:
  - Evitar la automedicación.
  - Ingerir frutas y verduras ricas en vitamina A y C, para fortalecer el sistema inmunológico
  - Lavarse las manos con frecuencia, en especial después de tener algún contacto con personas enfermas.
  - Evitar acudir a sitios concurridos si se tienen síntomas de alguna enfermedad respiratoria.
  - Descansar y tomar abundantes líquidos.
- Para contribuir a prevenir la neumonía:
  - Vacúnate. Existen vacunas para prevenir algunos tipos de neumonía y la gripe. Habla con tu médico/a sobre estas y otras vacunas. Las pautas de vacunación han cambiado con el tiempo; por lo tanto,

- asegúrate de revisar el estado de tus vacunas, incluso si recuerdas haberte vacunado anteriormente contra la neumonía.
- Asegúrate de que las y los niños se vacunen. Las y los médicos recomiendan una vacuna para la neumonía diferente para niños y niñas menores de 2 años y para niños y niñas de 2 a 5 años que son particularmente propensos a contraer la enfermedad neumocócica. Las y los médicos además recomiendan la vacuna contra la influenza para niños y niñas menores de 6 meses.
- Practica una buena higiene. Para protegerte de las infecciones respiratorias que a menudo derivan en neumonía, lávate las manos regularmente o usa un desinfectante para las manos a base de alcohol.
- No fumes. El tabaquismo daña las defensas naturales que protegen a tus pulmones de las infecciones respiratorias.
- Mantén fuerte tu sistema inmunitario. Duerme lo suficiente, ejercítate regularmente y lleva una dieta saludable.

Con pequeñas acciones como desinfectar nuestra área de trabajo y hogar; lavarnos las manos frecuentemente y cubrirnos la boca cuando salimos a la calle, se puede reducir el riesgo de sentirnos mal en esta época del año.

## diagnóstico y tratamiento

- Si existe una sospecha de neumonía, puede recomendarte los siguientes exámenes:
  - Análisis de sangre. Los análisis de sangre se usan para confirmar una infección e intentar identificar el tipo de organismo que está causando la infección. Sin embargo, la identificación precisa no siempre es posible.
  - Radiografía torácica. Esta ayuda al médico/a a diagnosticar la neumonía y a determinar la extensión y la ubicación de la infección. No obstante, tu médico/a no puede saber por medio de una radiografía qué tipo de germen está causando la neumonía.
  - Pulsioximetría. En esta prueba, se mide el nivel de oxígeno de la sangre. La neumonía puede hacer que los pulmones no sean capaces de pasar una suficiente cantidad de oxígeno al torrente sanguíneo.
  - Prueba de esputo. Se toma una muestra de líquido de los pulmones (esputo) que se obtiene haciendo toser profundamente al paciente; luego, se analiza la muestra para ayudar a identificar la causa de la infección.

- Los tratamientos específicos dependen del tipo y la gravedad de la neumonía, tu edad y tu estado de salud general. Las opciones incluyen las siguientes:
  - Antibióticos. Se usan para el tratamiento de la neumonía bacteriana. Puede llevar un tiempo identificar el tipo de bacterias que causan la neumonía y elegir el mejor antibiótico para tratarla. Si los síntomas no mejoran, la o el médico puede recomendarte un antibiótico diferente.
  - Medicamentos para la tos. Pueden usarse para calmar la tos a fin de que puedas descansar. Debido a que el toser ayuda a aflojar y mover los fluidos de los pulmones, es bueno no eliminar la tos completamente. Además, debes saber que en muy pocos estudios se ha examinado si los medicamentos para la tos de venta libre disminuyen la tos causada por la neumonía.
  - Antifebriles/analgésicos. Posiblemente tomes estos según lo necesites para aliviar la fiebre y el malestar. Incluyen medicamentos como la aspirina, el ibuprofeno (Advil, Motrin IB, otros) y el paracetamol (Tylenol, otros).

Primero, la o el médico te hará preguntas sobre tu historia clínica y, luego, te realizará una exploración física en la que, entre otras cosas, te escuchará los pulmones con un estetoscopio para detectar cualquier sonido anormal de burbujeo o crepitación que sugiera la presencia de neumonía.

## neumonía en México

- México cuenta con la NOM-024-SSA2-1994, para la Prevención y Control de 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 las y los niños, en relación a las medidas preventivas y de control de las Infecciones Respiratorias Agudas en los menores de 5 años, en la Atención Primaria a la Salud.
- Orienta a la población en la identificación temprana de los signos de gravedad de las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA), dando prioridad a la neumonía y a la solicitud oportuna de atención médica.
- Si no se detecta a tiempo, la neumonía puede ser mortal, especialmente entre las y los menores de cinco años y las personas de edad avanzada.
- Durante la temporada invernal este padecimiento se presenta con mayor frecuencia, por lo que se recomienda tomar medidas preventivas para no enfermarse, entre las que se encuentran:
  - Se recomienda tener presentes estas medidas:
    - Lavado de manos frecuente con agua y jabón o uso de alcohol en gel.

- Vacunarse contra el neumococo e influenza estacional.
- La forma correcta al toser o estornudar es cubriéndose la nariz y boca con el ángulo interno del brazo (estornudo de etiqueta).
- En caso de infección respiratoria:
  - Uso de cubrebocas.
  - No escupir. Si es necesario expulsar las secreciones, hacerlo en un pañuelo desechable, meterlo a una bolsa de plástico y tirarla a la basura.
  - Ventilar y permitir la entrada de sol en casas, oficinas y cualquier lugar de reunión.
  - Evitar acudir a lugares concurridos.
  - Si es posible, mantenerse en casa.
  - Tener especial cuidado con los problemas respiratorios en niños y personas de la tercera edad.
- De acuerdo con datos de la Dirección General de Información en Salud, en el 2017 a nivel nacional hubo 21,892 muertes a causa de la neumonía, mientras que en el Estado de México, 2,375 muertes.

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en la actualidad esta enfermedad se encuentra entre las diez causas más frecuentes de muerte en México, con una prevalencia del 20% en niños, niñas y 40 en adultos/as de la tercera edad.

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:

