



Boletín No. 187 de 2020

En temporada de lluvias, las infecciones respiratorias se pueden prevenir

- *Comenzó una nueva temporada de lluvias en el país, por lo que se deben tener en cuenta recomendaciones para evitar las gripas y el resfriado.*

Bogotá D.C., 23 de abril de 2020. Según pronósticos del clima por parte del Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales –IDEAM–, durante estas semanas se presentarán lluvias en buena parte del país, por eso es importante tener en cuenta todas las precauciones para nuestra salud, dado que durante estas temporadas se aumentan las infecciones respiratorias como el resfriado, la gripa y la propagación de otros virus.

Ante este panorama, el Ministerio de Salud y Protección Social recomienda en primera medida que durante la cuarentena por motivo del covid-19 todos deben permanecer en casa y en caso de presentar síntomas como tos, dificultad para respirar, fiebre (mayor a 38 grados), dolor en el pecho o expectoraciones de color amarillo o con sangre, debe consultar a su EPS a través de las líneas telefónicas dispuestas.

Como medidas generales para evitar y propagar infecciones respiratorias es importante el lavado de manos con agua y jabón, evitar salir a la calle, usar tapabocas, aumentar la ingesta de agua, frutas y verduras y al toser o estornudar taparse con el ángulo interno del brazo.

“Recordemos que este primer pico respiratorio va aproximadamente hasta la primera semana de junio, por eso no bajemos la guardia, estemos atentos a los signos de alarma en todos los grupos de riesgo, niños menores de 5 años, gestantes, persona de cualquier edad con comorbilidades y personas mayores de 60 años; y no dejemos de cumplir las medidas de prevención y control ante las infecciones respiratorias agudas”, dijo Claudia Cuéllar, directora (e) de Promoción y Prevención del Minsalud.

En niños y adultos mayores

Es importante recordar que la vacuna de influenza hace parte del esquema de vacunación, por lo que se debe tener en cuenta en niños entre 6 y 23 meses, mujeres gestantes, adultos mayores de 60 años y personas con enfermedades de riesgo como por ejemplo EPOC, asma, enfermedades autoinmunes, obesidad mórbida, neumopatías, cáncer, entre otras.



La salud
es de todos

Minsalud

Adicionalmente, en niños con cuadros gripales, a parte de las recomendaciones generales, se debe brindar leche materna si es un lactante, suministrar únicamente los medicamentos formulados por el médico y en la dosis y horarios establecidos, como también tapar la boca y nariz ante los cambios de temperatura.

Tanto para niños como adultos mayores, se reitera el tener completo el esquema de vacunación, evitar el contacto con personas con síntomas de gripa, evitar la presencia de humo al interior del hogar y evitar los cambios bruscos de temperatura.

Ante el covid-19

La nueva enfermedad de coronavirus también es una infección respiratoria, por eso debemos tener en cuenta las medidas anteriormente dichas, sumadas a la invitación de limpiar y desinfectar regularmente las superficies, mantener la vivienda ventilada, evitar el contacto a menos de dos metros y no dar saludos de mano o beso.

Ante la eventualidad de tener una persona positiva a covid-19, esta debe permanecer en casa y por ninguna razón salir a la calle, consultar los servicios de salud de su EPS o Secretaría de Salud, permanecer aislada, no automedicarse, usar tapabocas y lavarse las manos de manera frecuente.

“El covid-19 no tiene tratamiento ni vacuna, por eso tenemos que cumplir las medidas generales de lavado de manos frecuente, higiene respiratoria, distanciamiento físico y limpieza y desinfección de superficies y el aislamiento preventivo ante síntomas respiratorios”, concluyó Cuellar.