



Enfermedad Respiratoria aguda

Viviana Amaya R
Nutricionista-Dietista
Mayo de 2019

Las Enfermedades Respiratorias Agudas (ERA) son un conjunto de enfermedades que afectan el sistema respiratorio y se constituyen en la causa más frecuente de morbilidad y mortalidad en niños y niñas menores de 5 años en todo el mundo.

Síntomas de las enfermedades respiratorias.

- Fiebre
- Tos
- Flema o moco
- Dolor o enrojecimiento de la garganta
- Ronquera
- Dolor de oído



Signos de alarma

- Respiración rápida
- Ruidos en el pecho al respirar.
- Se hunden las costillas.
- No puede comer o beber nada o vomita todo.
- Somnolencia



¿Cómo se contagian las Enfermedades Respiratorias Agudas, ERA?

- Por vía respiratoria, a través del aire o por medio de la tos o del estornudo.

- Por contacto directo: besos o dar la mano a una persona con el virus

- Cuando tocamos con las manos elementos que han estado en contacto con una persona que tiene gripe.



¿Cuáles son los cuidados en casa?

- Vigilar la frecuencia respiratoria y temperatura
- Consumir abundantes líquidos.
- Mantener la nariz lo más limpia posible, realizando lavado nasal con suero fisiológico
- No utilizar alcohol para bajar la fiebre
- No alimentar al niño o niña acostado (a) por riesgo a bronco aspiración.

¿Qué hacer para prevenir la enfermedad Respiratoria aguda?

- Mantener el esquema completo de vacunación en menores de cinco años.
- Lavar las manos frecuentemente
- Evitar el contacto con personas enfermas (uso de tapabocas)
- Evitar cambios bruscos de temperatura
- Ventilar la casa

