

INFECCIONES RESPIRATORIAS EN EL INVIERNO

Tratamiento general de las Infecciones de las vías aéreas altas.

Dependerá del cuadro que las origine. Generalmente no existe un tratamiento específico para la mayor parte de estas infecciones, dada que están causadas habitualmente por numerosos tipos y cepas de virus.

- Se aconseja tomar gran cantidad de líquidos para que las secreciones sean más fluidas.
- Lavarse bien las manos y utilizar pañuelos desechables.
- Taparse la nariz al toser y al estornudar para evitar contagios.
- Evitar los ambientes cargados. Abandonar el tabaco.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura y protegerse del frío.
- Mantener las vías respiratorias húmedas. Para ello, puede ser conveniente humidificar el ambiente y realizar inhalaciones de vapor.
- En niños pequeños suele ser útil hacer lavados de las fosas nasales con suero fisiológico.

Tratamiento sintomático

- NO ES NECESARIO GENERALMENTE EL USO DE ANTIBIÓTICOS, ya que se trata de enfermedades virales la gran mayoría. Solo unas pocas son bacterianas, en las que probablemente se deberá aconsejar tratamiento antibiótico.
- Si aparece fiebre, dolor de cabeza o malestar general, es recomendable tomar paracetamol, ácido acetilsalicílico o ibuprofeno.
- En el caso de que la tos sea productiva, es necesario beber abundantes líquidos para facilitar la salida del moco, y en ocasiones se pueden tomar fármacos mucolíticos y fármacos expectorantes, que son sustancias capaces de aumentar el volumen de las secreciones bronquiales y de estimular los mecanismos de eliminación; por ejemplo: acetilcisteína, ambroxol, bromhexina, carbocisteína.
- En el caso de que la tos sea seca e improductiva, se puede utilizar fármacos antitusígenos que inhiban, a nivel central, el reflejo de la tos. Es necesario ser cuidadoso con estos fármacos porque pueden provocar numerosos efectos secundarios a nivel del sistema nervioso central. En este grupo se encuentran la codeína y el dextrometorfano.

¿Qué medidas preventivas se deben llevar a cabo?

Hidratar abundantemente, administrando líquidos frecuentes.
Alimentación que contenga zumos de frutas, frutas, verduras, huevo, leche, etc.

Evitar corrientes de aire frío, ya sea dentro del domicilio o fuera del hogar, abrigando adecuadamente a los niños y ancianos.

Detectar si hay infecciones en guarderías o residencias preferentemente.

ANTIBIÓTICOS:

Cuando pueden y cuando no pueden ayudar.

¿Que son los antibióticos?

Los antibióticos son medicamentos potentes que pueden curar ciertas infecciones. Pero también provocan efectos adversos cuando no se usan correctamente.

Usted puede proteger a su familia y a si mismo aprendiendo cuando se deben usar los antibióticos y cuando debe evitarlos.

¿Cuándo y cómo tomarlos?

¿Los antibióticos funcionan contra todas las infecciones?

- No. Los antibióticos son útiles solamente contra las infecciones causadas por bacterias.
- No funcionan contra infecciones causadas por un virus. Los virus causan los catarros y la mayoría de los dolores de garganta y la tos.

¿Como puedo saber si necesito antibióticos?

Esto depende en lo que le está causando la infección.

Las siguientes son reglas básicas:

Resfriados y gripe: Estas enfermedades son causadas por virus. No se curan con antibióticos.

Tos o bronquitis: Estas casi siempre son causadas por virus. Pero, si usted tiene una enfermedad pulmonar o la enfermedad dura mucho tiempo, su infección puede ser causada por una bacteria. Consulte con su médico, quien decidirá si necesita un tratamiento con antibióticos.

Dolor de garganta: La mayoría de los dolores de garganta son producidos por virus y no se requieren antibióticos. Solo algunas amigdalitis están causadas por bacterias y necesitan un tratamiento con antibiótico.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mí y a mi familia?

No confíe en que los antibióticos curaran todas las infecciones.

No tome antibióticos para los resfriados o las gripes.

Muchas veces, lo mejor que puede hacer si tiene un resfriado o una gripe, es dejar que la enfermedad se vaya por si sola, pacientemente. A veces esto puede durar 2 semanas o más.