

Todo sobre enfermedades respiratorias y neumonía

Esta hoja informativa proporciona información sobre las enfermedades respiratorias, incluyendo prevención, síntomas y consejos para sentirse mejor. Esta hoja informativa puede ser entregada a profesionales de apoyo directo (DSP, por sus siglas en inglés) o a personas con discapacidades del desarrollo.

Las enfermedades respiratorias pueden enfermarle de gravedad

Las enfermedades respiratorias afectan su nariz, garganta, bronquios que llevan el aire a sus pulmones, y pulmones. Las enfermedades respiratorias comunes incluyen el resfriado común, la gripe, bronquitis y neumonía.

Algunas enfermedades pueden no ser serias, las cuales le hacen sentir mal por un par de días, pero luego mejoran. Otros tipos puede ser muy graves: la neumonía puede requerir tratamiento hospitalario e incluso puede llevar a la muerte.

Las enfermedades respiratorias suelen ser contagiosas, lo que quiere decir que se esparcen fácilmente de persona a persona. Si pasa tiempo con o está cerca de alguien que tiene una enfermedad respiratoria, usted puede contagiarse de esa persona a través del aire a su alrededor o de las cosas que ha tocado.

¿Quiénes están en riesgo?

Todas las personas pueden contagiarse de enfermedades respiratorias. Usted está en mayor riesgo si:

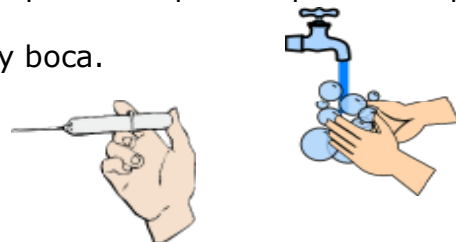
- Fuma o está cerca de fumadores
- Es un adulto mayor o niño
- Vive en un lugar donde el aire está contaminado o con humo

Las personas con discapacidades del desarrollo pueden estar en aún mayor riesgo, especialmente si usted:

- Vive en un hogar con otras personas que puedan tener enfermedades respiratorias
- Visita a su médico u hospital con más frecuencia
- Tiene un personal de atención que ayuda a muchas personas
- Tiene una condición de salud, como asma o síndrome de Down

Prevención para evitar enfermarse

- Consulte a su médico sobre las vacunas antigripales
- Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua tibia.
 - Esto es particularmente importante si pasa tiempo con personas que tienen gripe y otras enfermedades.
 - No se lleve las manos a la nariz, ojos y boca.
- Aléjese de los cigarrillos.
- Coma una dieta saludable y balanceada.



Síntomas

Las señales y síntomas de diferentes enfermedades respiratorias pueden ser similares. Puede sentirse mal, pero no saber si tiene un resfriado, una gripe, bronquitis o neumonía.

Los resfriados son comunes y leves

Los síntomas pueden incluir:

- Sentir cansancio
- Secreción nasal o nariz congestionada
- Estornudos o tos frecuentes
- Dolor de garganta



La gripe es común, pero más grave

Se puede prevenir la gripe con una vacuna anual (vacuna antigripal). Los síntomas pueden incluir:

- Fiebre
- Dolores corporales
- Dolor de cabeza
- Tos
- Dolor de garganta



La bronquitis puede ser muy grave

Esta enfermedad causa que los bronquios se inflamen, lo que quiere decir que no pueden llevar el aire a sus pulmones. Puede durar entre 2 y 3 semanas. Los síntomas pueden incluir:

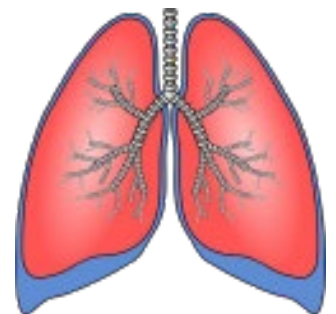
- Tos que puede expeler mucosas
- Fiebre leve
- Dolor en el pecho cuando trata de respirar profundamente
- Dificultad para respirar

La neumonía es una de las enfermedades respiratorias más graves

La neumonía es una infección de los pulmones. La mayoría de las personas con neumonía se cura en un par de semanas, pero a veces la neumonía puede llevar a la muerte. Esto es particularmente cierto con personas mayores y aquellas con otras condiciones de salud.

Si tiene neumonía, es posible que tenga:

- Tos que puede expeler mucosas de color verde o con sangre
- Escalofríos o temblores
- Fiebre
- Respiraciones rápidas o dificultad para respirar
- Dolor en el pecho que empeora cuando tose o inhala
- Sensaciones de cansancio o debilidad
- Latidos acelerados



Los adultos mayores (con más de 65 años de edad) pueden tener fiebre o síntomas leves con temperatura normal o una tos seca sin mucosa. A ellos se les puede dificultar más reconocer estos síntomas y puede tener otros, como dificultad para pensar con claridad.

Si piensa que puede tener neumonía, llame a su médico de inmediato!

Mientras más rápido reciba tratamiento para su neumonía, más rápido se mejorará. Si su neumonía es causada por una bacteria, su médico le tratará con antibióticos.

Llame al 911 si presenta síntomas graves, incluyendo:

- Sentir que aplastan o aprietan su pecho
- Preocupación de no poder seguir respirando
- Toser grandes cantidades de sangre
- Sentir que va a desmayarse al sentarse o levantarse

Consejos para sentirse mejor

- Si está enfermo, dígaselo a alguien! Su proveedor de atención, familia o médico pueden ayudarle.
- Beba muchos líquidos como agua, té, jugos y sopa.
- Descanse y duerma mucho.
- Respire aire húmedo de un humidificador o ducha caliente.
- Tome un analgésico o antitusígeno de venta libre (Consulte a su médico sobre estos medicamentos).
- ¡Siga las instrucciones de su médico!



Especialmente para la neumonía:

- Si le duele el pecho, pídale a su proveedor de atención que le ayude a usar una almohadilla térmica o compresa tibia.
 - Asegúrese de que la almohadilla térmica no se caliente mucho.
 - No la deje sobre su cuerpo por mucho tiempo.
- Si el médico le receta medicinas, tómelas todos los días hasta que se acaben (¡incluso si empieza a sentirse mejor!)
 - Pídale a su proveedor de atención que se lo recuerde.