

RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL CONTAGIO DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Las recomendaciones a la población son el lavado frecuente de las manos con agua y jabón, cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar, evitar asistir a lugares cerrados donde concurra mucha gente, ventilar los ambientes y mantenerlos libres de humo de tabaco, vacunarse contra la gripe si se pertenece a los grupos de riesgo, y no automedicarse ante los primeros síntomas, sino consultar al médico, además de guardar reposo para no contagiar a otras personas.

CUIDADOS A BEBÉS Y NIÑOS

Respecto del cuidado de bebés la prevención de la mayoría de las enfermedades empieza con la lactancia materna, que transmite las defensas para que estén en mejores condiciones para enfrentarlas. No hay que olvidar que los primeros meses de vida son los de mayor vulnerabilidad a las infecciones.

Si el bebé está enfermo, además de consultar inmediatamente al médico, la mamá no debe dejar de amamantarlo, sino que por el contrario, debe hacerlo frecuentemente ya que la leche materna es el mejor alimento que puede recibir para crecer sano.

Los niños deben tener controles periódicos de salud y el calendario de vacunación al día, y antes de los 2 años deben recibir las vacunas BCG y anti-hepatitis-B (al nacer), sabin, cuádruple / pentavalente, triple viral y anti-hepatitis-A. A estas vacunas habituales se agregan la antigripal, incluida en el calendario desde 2011 para niños entre 6 meses y 2 años, y la antineumocócica trecevalente para niños menores de 2 años, incluida en el calendario desde 2012.

El humo del cigarrillo disminuye el funcionamiento de las defensas del aparato respiratorio en los niños más pequeños, por eso no se debe fumar en espacios cerrados.

En tanto, el cuidado del aire interior de las viviendas también requiere evitar el humo de leña, ventilar las habitaciones donde hay brasas o una llama porque producen un gas venenoso (monóxido de carbono), cuidar la casa del moho y la humedad para prevenir el desarrollo de bacterias y evitar la aplicación de insecticidas en aerosol.

También se aconseja controlar cómo respira, duerme y come el niño, y prestar atención a los signos de alarma: si un niño presenta fiebre alta, respiración con pausas y agitación, está pálido, decaído, adormecido, muy nervioso o irritable y no tiene hambre o vomita, es necesario llevarlo sin demora al centro de salud más cercano a su domicilio.

EN LAS ESCUELAS

Los establecimientos educativos pueden contribuir a la prevención de las enfermedades respiratorias a través de actividades destinadas a promover los hábitos que disminuyen su transmisión, además utilizar alcohol en gel en el caso de que no haya agua y jabón disponibles.

Es fundamental informar a docentes, padres y alumnos que de presentar síntomas tales como fiebre acompañado de tos, dolor de garganta o muscular, el afectado debe quedarse en la casa y no ir a la escuela ni a lugares públicos –excepto para recibir atención médica– hasta, por lo menos, 24 horas después de que hayan desaparecido esos síntomas.

También debe ventilarse periódicamente el edificio del establecimiento; extremarse las medidas de higiene –principalmente en los baños y las superficies de contacto como manija de las puertas, grifos de baños, mesadas, etc.– usando lavandina al 0,5 por ciento como desinfectante; disponerse de jabones líquidos y rollos de papel descartable para el secado de manos en los baños; y contar con alcohol en gel en caso de no disponer de agua y jabón.

EN TRANSPORTES PÚBLICOS

Para prevenir el contagio en el transporte público se debe evitar viajar si se presentan síntomas gripales; caso contrario, al llegar a destino, lavarse las manos con agua y jabón o usar alcohol en gel, no ingerir alimentos mientras se está viajando ni escupir en el piso del vehículo ni en otros lugares públicos, y mantener ventilado el transporte, no cerrando por completo las ventanillas y evitar, si es posible, los horarios en los que se traslada mayor cantidad de gente.-