

## Enfermedades respiratorias en época invernal

Conoce las diferentes enfermedades respiratorias que puedes contraer en esta época invernal



Enfermedades respiratorias

En época de frío estamos más expuestos a contraer virus respiratorios, ya que al bajar la temperatura existe menor ventilación en las viviendas, los lugares de trabajo o aulas escolares; aunado a la cercanía física, se facilita el contagio de alguna partícula viral.

Los grupos más vulnerables son los niños menores de 5 años, personas embarazadas y adultos mayores, especialmente aquellos con alguna enfermedad crónica, como la diabetes. Por todo esto, es importante conocer

algunos tipos de enfermedades respiratorias y sus síntomas para prevenir su contagio.

## **RESFRIADO**

Esta es la enfermedad más común del invierno, los síntomas pueden ser congestión o escurrimiento nasal, tos, estornudos, ojos llorosos, en algunos casos puede presentar fiebre y dolor de garganta. Suele durar entre tres y cinco días.

## **GRIPE**

La gripe es una enfermedad infecciosa aguda producida por un virus, este virus pasa rápidamente de persona a persona a través de las gotitas de saliva, toser o estornudar. Regularmente es muy parecida a un resfriado, pero en intensidad mayor. Los síntomas pueden incluir fiebre, dolor de cabeza, escalofríos, tos seca, estornudos, dolor de garganta, cansancio y malestar en general. Cuando la enfermedad empeora, puede dañar pulmones y bronquios al grado de llegar a ser mortal.

Recordemos que este virus suele conocerse como virus de la influenza, por ello, la principal prevención es la vacunación.

## **COVID-19**

Ya hemos escuchado mucho sobre esta enfermedad, en la situación actual lo ideal es seguir cuidándonos y seguir con las medidas de sanidad recomendadas; esta enfermedad y la gripe suelen ser similares pero un síntoma que podría ser de utilidad para diferenciarlos es la pérdida de olfato o gusto. Según los expertos en salud, pudiera existir un aumento en casos de coronavirus en época de invierno, ya que el clima frío obliga a las personas

a quedarse en espacios cerrados donde puede prosperar la transmisión del virus.

## **FARINGITIS**

Es una inflamación en la faringe o garganta, causada regularmente por alguna gripe o resfriado produciendo dolor intenso en la zona, fiebre, dolores de cabeza y musculares.

## **BRONQUITIS**

Es la inflamación en la pared de los bronquios que son los conductos por los que circula el aire para llegar a la parte más profunda del pulmón. Entre los síntomas se encuentra la tos persistente, fiebre, cansancio, dolor de pecho y dificultad respiratoria.

## **NEUMONÍA**

Es una inflamación del pulmón, los síntomas de esta enfermedad pueden ser fiebre, escalofríos, tos con flemas, dolor de pecho al estornudar o toser, falta de apetito y debilidad para respirar. Suele detectarse con una radiografía de tórax y en los casos graves llegar a necesitar hospitalización.

Recuerda que en caso de presentar alguno de estos síntomas es importante acudir a tu Centro de Salud más cercano para que el médico te indique el tratamiento adecuado, evita automedicarte porque esto podría empeorar tu salud. Sigue las recomendaciones actuales de salud, consume vitamina c, beber abundantes líquidos y abrigarse muy bien.

**Cuídate vos y cuida a los tuyos.**