

Conoce sobre las Infecciones Respiratorias Agudas

¿Qué es IRA?

Es una **Infección Respiratoria Aguda** que constituye un grupo de enfermedades producidas en el aparato respiratorio, causadas por diferentes microorganismos como virus y bacterias.

¿Cuáles son los signos y síntomas?

Tos, fiebre, malestar general, dolor muscular y/o de articulaciones, congestión nasal y dolor de cabeza que desaparecen máximo en 15 días.

¿Cómo se transmite?

De forma aérea a través de gotas de saliva cuando estornudamos o tosemos.

Recomendaciones para evitar IRA



- Lavarse constantemente las manos con agua y jabón.



- Usar tapabocas en espacios como centros geriátricos, centros de salud y transporte público.



- Limpiar y desinfectar persistentemente las superficies del hogar y trabajo.



- Evitar la presencia de humo al interior de las viviendas y proveer de ventilación e iluminación natural.



- Evitar aglomeraciones.



- Evitar los cambios bruscos de temperatura.



- Evitar tocarse la cara, boca y ojos.



- No olvidar el esquema de vacunación en grupos de mayor vulnerabilidad a las IRA: niños y niñas menores de 6 años, adultos mayores de 60 años, personas con comorbilidades y gestantes.



- No descuidar la lactancia materna en los niños menores de 6 meses.

Conoce sobre las Infecciones Respiratorias Agudas

En caso de tener síntomas

Si presenta síntomas respiratorios se deben acatar las siguientes medidas:

- Autoaislarse con el núcleo familiar.
- Intensificar el lavado de manos, la limpieza y desinfección de superficies.
- Aumentar frecuencia de líquidos y consumir alimentos en porciones pequeñas con mayor frecuencia.
- Controlar la fiebre con métodos físicos y exclusivamente con medicamentos previamente formulados, no automedicarse.
- Contacte a su EPS si presenta signos de alarma.

Signos de alarma

Si tiene alguno de los siguientes síntomas, no debe dudar en consultar los servicios de salud:

- Asfixia o dificultad para respirar.
- Respiración más rápida y frecuente de lo normal.
- Labios o cara de color azulado.
- Decaimiento abrupto en menos de 3 días.
- Se le hunden las costillas al respirar.
- Emite sonidos desde el pecho al respirar.
- No puede ingerir alimentos, beber nada o vomita todo.
- Si no despierta con facilidad.
- Ataques o convulsiones.
- Fiebre de difícil control mayor de 38°C durante más de tres días.

