

Infecciones Respiratorias Virales (URI) Agudas- Hoja informativa

¿Qué es la URI aguda?

La infección viral aguda del tracto respiratorio superior (URI) también se llama resfriado común. El tracto respiratorio superior es la vía que lleva aire a los pulmones e incluye la nariz, la garganta, la faringe (tubo que es parte de la garganta que termina en la "tráquea"), la laringe (la "caja de voz") y los bronquios (el pasaje principal hacia los pulmones). El resfriado común es causado por muchos tipos de virus diferentes. Hay URI causadas por bacterias que no se discuten aquí.

¿Cuáles son los síntomas de la URI aguda?

Los síntomas del resfriado común generalmente incluyen congestión y secreción nasal, picazón o dolor de garganta, ojos llorosos, estornudos, tos leve, dolor muscular y hueso, dolores de cabeza, fiebre baja, secreción acuosa de la nariz que se espesa y se vuelve amarilla o verde, cansancio leve. En los bebés puede ver problemas para dormir, irritabilidad, congestión en la nariz, a veces vómitos y diarrea, y fiebre.

¿Cómo se propaga el URI agudo?

Las URI se propagan de persona a persona a través de gotitas de aerosol y a través del contacto directo de mano a mano. Usted está en mayor riesgo de URI aguda en las siguientes circunstancias: cuando alguien enfermo tose o estornuda sin cubrirse la nariz y la boca y las gotitas que tienen virus en ellas se rocían en el aire; si tiene un sistema inmunitario debilitado; cuando la humedad es baja (como durante el otoño y el invierno, cuando es más probable que las personas estén adentro); cuando se toca la nariz o los ojos; cuando se encuentra en áreas cerradas o en condiciones de hacinamiento, como en hospitales y escuelas.

¿Cuánto tiempo son contagiosas las personas?

La URI viral aguda dura en promedio de 7 a 11 días, pero los síntomas pueden persistir hasta 21 días. Sin embargo, el período más contagioso es durante los primeros 2 o 3 días que una persona tiene síntomas, y rara vez después de 1 semana.

¿Quién recibe URI aguda?

Cualquiera puede obtener URI. Los niños menores de 6 años de edad corren el mayor riesgo de contraer resfriados. La mayoría de los niños tendrán al menos 6 a 8 resfriados cada año. Los adultos se resfrían de 2 a 4 veces al año.

¿Qué tratamiento está disponible para las personas con URI aguda?

Para las personas sanas, el resfriado común generalmente no es grave y no necesita tratamiento especial. Incluso si tiene secreciones nasales verdes, no necesita un antibiótico. Los niños deben descansar lo suficiente y beber muchos líquidos. Puede comprar aerosoles nasales salinos o gotas sin receta médica, y puede succionar el moco de la nariz de su hijo con una bombilla de succión de goma. Un humidificador de vapor frío en la habitación puede ayudar a aliviar la congestión en bebés y niños pequeños. No comparta vasos y utensilios con alguien que esté enfermo. Recuerde mantenerse alejado del humo que puede empeorar la irritación en la nariz y la garganta. Nunca debe darle aspirina a un niño que tenga fiebre.

¿Es necesario mantener a las personas infectadas en casa y no ir a la escuela, al trabajo o a la guardería?

Los niños deben quedarse en casa y no ir a la escuela o a las guarderías hasta que la fiebre haya desaparecido y se sientan lo suficientemente bien como para asistir.

¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi familia de contraer URI aguda?

La mejor protección contra las URI es practicar el lavado frecuente de manos con agua y jabón. Enseñe a sus hijos a lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño, después de jugar con animales y después de toser o estornudar, y recuérdelos que no se toquen los ojos, la nariz y la boca. Evite estar en contacto cercano con personas enfermas. Cúbrase la boca y la nariz si está enfermo estornudando y tosiendo en los pañuelos desechables y desechándolos de inmediato, luego lávese bien las manos o tosiendo y estornudando en la manga superior si no hay pañuelos disponibles. Usar una máscara si está enfermo o cerca de personas enfermas también puede reducir la propagación. Limpie objetos como pomos de puertas, teléfonos, controles remotos y otras cosas y superficies que una persona con URI pueda haber usado.