

¿Sabes cómo diferenciar las enfermedades respiratorias más comunes?

En estos meses fríos, las afecciones respiratorias son más que comunes. Pero no te preocupes, clínicas Auna y Auna Salud te comparten estos tips para que las identifiques fácilmente y te enteres de los cuidados que necesitas.





Índice

1. La gripe o influenza **pág. 03**

Síntomas	03
Diagnóstico	04
Tratamiento	04

2. Gripe y Covid-19 **pág. 05**

Síntomas Gripe	05
Síntomas Covid-19	06
Tratamiento	06

3. Asma **pág. 07**

Síntomas	07
¿Cómo se realiza el diagnóstico?	07
Tratamiento	08

4. La sinusitis **pág. 09**

Síntomas	10
Tratamiento	10

5. La tos seca **pág. 11**

Causas	11
¿Cómo aliviar la tos persistente?	12

6. Podcasts de enfermedades respiratorias **pág. 13**



La gripe o influenza

La influenza es un virus respiratorio causado por los virus de influenza A y B.

Hay cuatro tipos de virus de la influenza: A, B, C y D. Los virus A y B de la influenza causan epidemias estacionales de la enfermedad en las personas (lo que se conoce como temporada de influenza).



Síntomas:



Fiebre



Tos



Dolor de cabeza

La complicación más grave es la neumonía, ya sea por el propio virus o por una infección bacteriana secundaria, debido a la invasión de bacterias en la mucosa pulmonar lesionada.

En las epidemias de influenza, los niños pequeños, los obesos, las mujeres embarazadas y los pacientes con enfermedades pulmonares crónicas tienen casos más graves.

El virus se transmite por gotitas (de secreciones) y es bastante contagioso.



Diagnóstico:

Además de hacer una verificación de síntomas, el médico suele ordenar una prueba de laboratorio para identificar la influenza, especialmente el examen de hisopado nasal.

Tratamiento:

Existen remedios efectivos si se toman al inicio del cuadro, como oseltamivir, zemanivir y baloxavir, pero la mejor manera de evitar la Influenza es vacunarse anualmente.

La vacuna administrada en la red pública porta 3 cepas de virus, dos de A y una de B. Hay vacunas con dos cepas de A y dos de B, pero solamente en vacunatorios privados. Se están desarrollando vacunas que abordan todas las cepas y que brindan inmunidad a más largo plazo.



Gripe y COVID-19

La influenza (gripe) y el resfriado común son enfermedades respiratorias contagiosas, pero son provocadas por virus diferentes. La influenza es causada solo por los virus de la influenza, mientras que el resfriado común puede ser causado por varios virus diferentes, incluidos los rinovirus, los virus de la parainfluenza.



Los síntomas de la gripe y la COVID-19 son muy similares. Sin embargo, hay algunas diferencias.

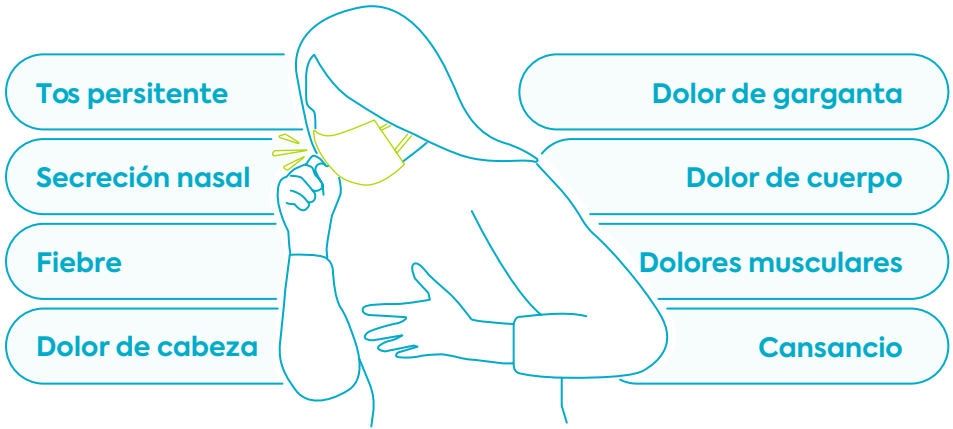
Síntomas de la gripe:

Los síntomas del resfriado son generalmente más suaves que los síntomas de la influenza. Las personas resfriadas tienen mayores probabilidades de tener secreción o congestión nasal.

Otro síntoma que puede presentarse es la fiebre, y es posible que los termómetros superen los 38°C en algunos casos de la enfermedad.



Fiebre súbita	Sensación de debilidad en el cuerpo
Dolor de cabeza	Dolor de garganta
Tos Seca	Secreción nasal
Dolores de cuerpo	Pérdida del apetito
Escalofríos	Falta de energía
Adelgazamiento	Iritación de ojos



En algunos casos, hay pacientes que desarrollan síntomas gastrointestinales como vómitos y diarrea. En otros, hay pérdida del olfato y del gusto. Los signos cambian según el organismo de cada persona.



Tratamiento:

Al ser enfermedades de origen viral, es decir, causadas por virus, los **medicamentos de soporte que suelen usarse son los que tratan los síntomas.** Esto significa tratar los síntomas que aparecen hasta que el cuerpo elimine el agente viral.

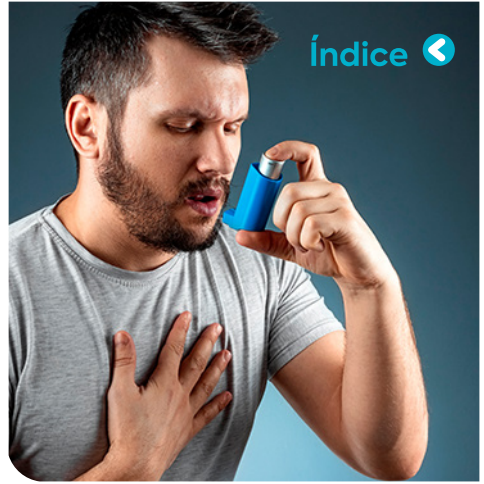
Los medicamentos utilizados son:

- Antipiréticos, para bajar la fiebre.
- Antiinflamatorios, para la inflamación.
- Analgésicos, para reducir la sensación de dolor.



El Asma

El asma es una enfermedad inflamatoria que se presenta en los pulmones y genera una inflamación crónica de los bronquios.



Síntomas:



Falta de aire



Respiración
dificultosa



Pesadez en
el pecho al
respirar



Silbancias al
exhalar



Tos (noche y
día)

¿Cómo se realiza el diagnóstico?

El diagnóstico de asma se da a partir de la conversación entre médico y paciente, basándose en la historia clínica. Los exámenes médicos se utilizan para confirmar y establecer criterios de gravedad de la enfermedad.

Las pruebas para la confirmación e investigación de la gravedad del asma son:



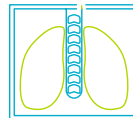
Prueba de función pulmonar
(espirometría)



Broncoprovocación



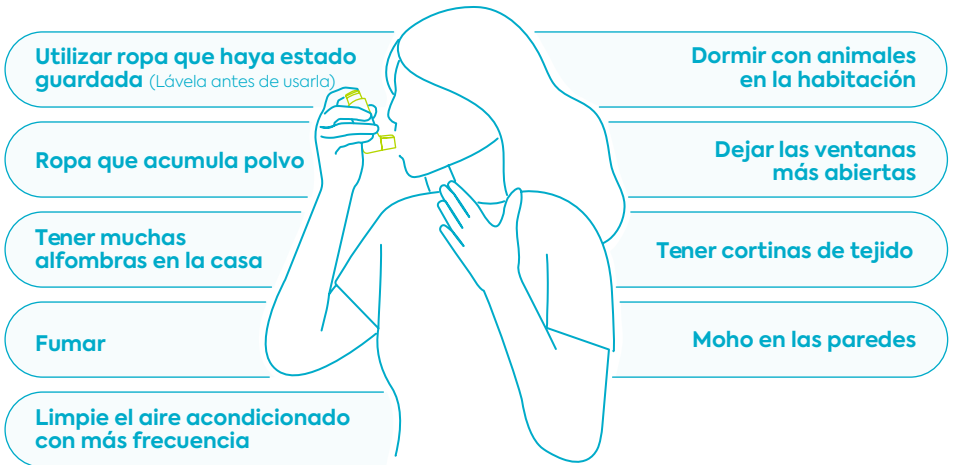
Examen de sangre



Pruebas de imagen
(utilizadas para investigar complicaciones secundarias de asma)

El asma no tiene cura, pero se puede controlar con un tratamiento y seguimiento adecuados. Una persona con predisposición al asma, puede no manifestar la enfermedad y estar libre de ataques durante años, o incluso no volver a manifestarlos nunca más. En estos casos no es necesario el tratamiento farmacológico y el paciente puede hacer vida normal.

Ten en cuenta que hay factores ajenos a la enfermedad que desencadenan un ataque de asma; estos son:



Tratamiento farmacológico:

El tratamiento farmacológico está indicado según la necesidad y gravedad de la enfermedad. El medicamento puede ser utilizado por pacientes con ataques de asma “únicos” (una vez al mes o cada dos meses), y por pacientes con ataques más frecuentes (dos o tres veces por semana) o con función pulmonar alterada.



La sinusitis

El aumento de casos de resfriados y gripes en los días más fríos y secos del invierno trae como consecuencia la mayor aparición de sinusitis – inflamación de los senos paranasales o cavidades paranasales (conocidas como senos paranasales).

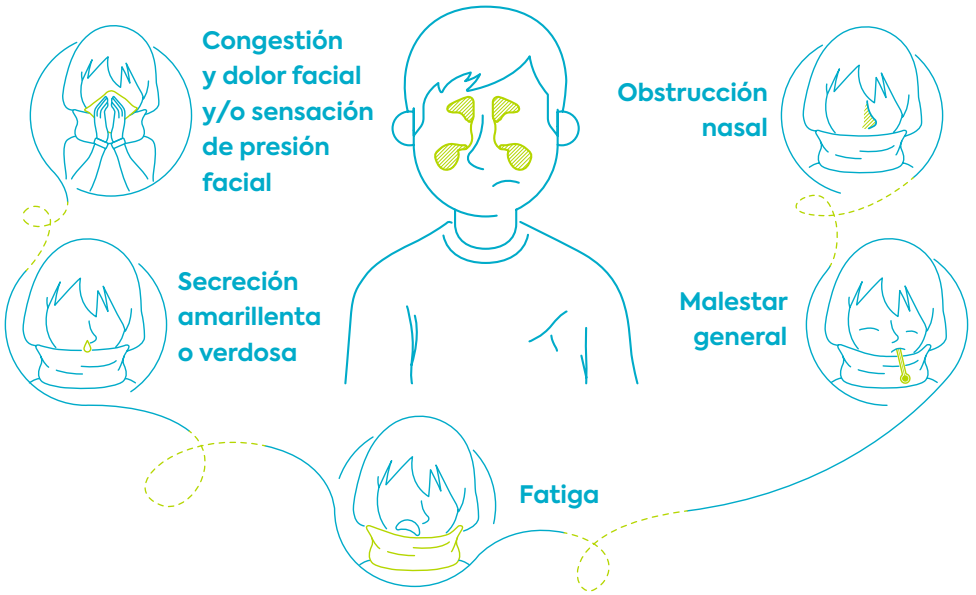
La sinusitis está relacionada con la obstrucción del drenaje de la secreción nasal normal que se produce en las cavidades nasal y paranasal. Las cavidades paranasales –frontal, maxilar, etmoidal (entre los ojos) y esfenoidal (debajo de la base del cráneo).

La secreción puede ser natural, para la lubricación y protección de las estructuras nasales, o patológica, cuando se produce por la acción de agentes irritantes como olores fuertes, alergias o resfriados y gripes.

Cuando la secreción nasal no es drenada adecuadamente, termina estancada en las cavidades paranasales, convirtiéndose en medio de cultivo de virus, bacterias y hongos, generando el proceso inflamatorio, que también puede ser infeccioso.

Índice 





Tratamiento:

Los tratamientos existen y, aunque en algunos casos, pueden ser recurrentes. Los beneficios para el paciente son muy expresivos. Creer en el mito de que no hay cura es resignarse a vivir con sinusitis y sus síntomas y el riesgo de enfermedades aún más graves.



Índice ◀

La tos seca

Es una tos que no produce flema ni moco. Puede causar una sensación de cosquilleo y a menudo se debe a la irritación de la garganta.

La tos seca puede manifestarse por varias razones. Dependiendo de su duración y la aparición de los síntomas, esta condición puede indicar trastornos transitorios o enfermedades más graves. Por ello, es necesario observar todas las señales de alerta que transmite el cuerpo.

En este contenido, comprenderemos mejor qué es la tos seca, qué enfermedades pueden causarla y cuándo debe ser motivo de preocupación para buscar ayuda médica. Si quieres despejar tus dudas sobre el tema, ¡no dejes de echarle un vistazo!

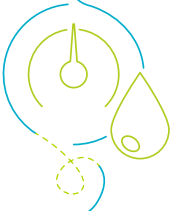
Causas de la tos seca:





Consumo líquidos

El agua y la sopa son buenas opciones. Evite el alcohol para evitar la deshidratación. Beber té y líquidos tibios puede aliviar la tos.



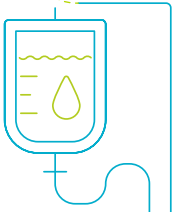
Ajusta la humedad de la habitación

Mantén la habitación aseada para reducir la presencia de partículas de polvo y otros desechos en el aire.



Haz gárgaras

Mezclar media cucharadita de sal en un vaso de agua tibia para calmar la irritación de garganta.



Una solución salina

Aplique gotas de solución salina en las fosas nasales antes de acostarse.

Por último, no intentes ningún tipo de automedicación, ya que pueden agudizar el problema. Consulta con un médico especialista de Auna si tienes dudas.



Índice ◀

Apps y podcasts

Te compartimos unas aplicaciones y podcasts muy útiles para cuidar de tu sistema respiratorio.

Aplicaciones

Ejercicio de respiración pulmonar:

Es un aplicativo que te ayuda a realizar ejercicios de respiración para mejorar la capacidad pulmonar.



AntiCOVID Perú:

Es una aplicación en la que podrás hacer una prueba de síntomas de COVID-19.



Sintomas de gripe

Es una app donde podrás encontrar tratamientos caseros ante síntomas del resfriado.



Podcasts



Enfermedades respiratorias



Covid-19



¿Cuál es la mejor prueba Covid?



Asma



Cuidamos la vida para
vivirla mejor, siempre.

auna

Elige vivir con más prevención

En **Auna Salud** cuidamos
de ti y tu familia en todo
momento.



Protégete en: afiliate.auna.pe