UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ÉPOCA INVERNAL

CÓMO PODEMOS PREVENIR ENFERMEDADES

DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS

ESTIMADAS MADRES USUARIAS

En esta temporada, se presentan masas de aire y frentes fríos que ocasionan un descenso en la temperatura, provocando frío; cuando esto pasa, todos estamos propensos a desarrollar de forma más fácil alguna enfermedad respiratoria. Continuando con la comunicación por este medio y previniendo la enfermedades de la época invernal la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI Y Jardín de Niños UNAM a través de la Coordinación Médica pone a su disposición información sobre este tema.

¿QUÉ ENFERMEDADES RESPIRATORIAS SE PRESENTAN?

Las infecciones respiratorias agudas son enfermedades que afectan desde oídos, nariz, garganta hasta los pulmones, generalmente se autolimitan, es decir, no se requiere de antibióticos para curarlas y no suelen durar más de 15 días.

RESFRIADO COMÚN

- Infección viral leve y autolimitada.
- Virus: rinovirus.
- Síntomas: Rinorrea acuosa, estornudos, obstrucción nasal, malestar faríngeo y tos irritativa.

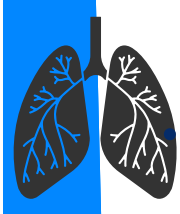
RINOSINUSITIS

- Inflamación de senos paranasales.
- Bacterias: S. pneumoniae, H. influenzae y Moraxella catarrhalis.
- Síntomas: Descarga y congestión nasal, dolor facial, disminución del olfato (hiposmia), fiebre, tos, dolor dental y dolor cabeza.

CRUP/ LARINGOTRAQUEITIS

- Inflamación de laringe y tráquea.
- Virus: Parainfluenza, influenza tipo A y virus sincitial respiratorio.
- Síntomas: Cuadro gripal que progresa a fiebre, tos traqueal (perruna), disfonía, estridor inspiratorio.

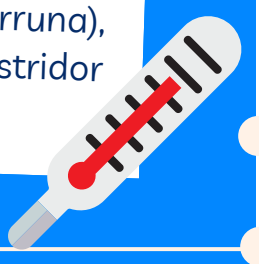
BRONQUIOLITIS



- Inflamación de la pared interna de los bronquiolos.
- Virus: Virus sincitial respiratorio, rinovirus, parainfluenza.
- Síntomas: Rinorrea, congestión nasal, fiebre. Que progresa a tos, sibilancias, taquipnea.

ASMA

- Enfermedad crónica respiratoria, que se exacerba con infecciones virales.
- Virus: rinovirus y virus sincitial respiratorio.
- Síntomas: Tos, disnea, sibilancias, taquipnea y opresión torácica.



INFLUENZA

- Enfermedad respiratoria causada por un virus.
- Virus: influenza tipo A
- Síntomas: Odinofagia, ardor traqueal, cefalea, mialgias y artralgias.

¿POR QUE SE DAN ESTAS ENFERMADES?

Las bajas temperaturas, condiciones ambientales y la falta de ventilación de los ambientes (contaminación intradomiciliaria) facilitan la transmisión de diversos virus.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Estas son algunas medidas preventivas que pueden contribuir a evitar que los grupos de riesgo, contraigan enfermedades en esta época invernal:

LAVADO DE MANOS

- Frecuentemente con agua y jabón o utilizar gel con base de alcohol.

ESTORNUDO DE ETIQUETA

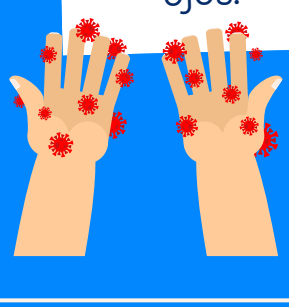
- Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo,

NO ESCUPIR

- Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos

NO TOCAR LA CARA

- Con las manos sucias, sobre todo la nariz, la boca y los ojos.



DESINFECTAR Y LIMPIAR

- Superficies y objetos de uso común en: casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión; ventilar y permitir la entrada de luz solar.

QUEDATE EN CASA

- Cuando existen enfermedades respiratorias.
- Acude al médico si se presenta: fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, dificultad para respirar.

EVITA

- Cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire.

ABRIGATE BIEN

- Utiliza gorro, guantes, bufanda (cubre nariz y boca) y calcetines gruesos.

PRECAUCIONES ANTE

- El uso de leña o petróleo en chimeneas, estufas o calentadores dentro del hogar, asegúrense de contar con una buena ventilación.

CONSUMIR EN EL DIA

- Alimentos y complementos altos en vitamina C y D (frutas y verduras) y abundantes líquidos, para reforzar las defensas.

LACTANCIA MATERNA

- Fomentar la lactancia materna para promover el paso de anticuerpos maternos al bebé y mejorar sus defensas.

NO PERMANECER

- En lugares donde haya humo de cigarro y, en general abstenerse de fumar.

¿A QUIÉNES AFECTA?

Los grupos de personas más vulnerables son: mujeres embarazadas (en cualquier trimestre), niños de 6 meses a 5 años de edad, personas mayores de 65 años, pacientes con enfermedades crónicas y profesionales de la salud.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Estas son algunas medidas preventivas que pueden contribuir a evitar que los grupos en riesgo, contraigan enfermedades en esta época invernal:

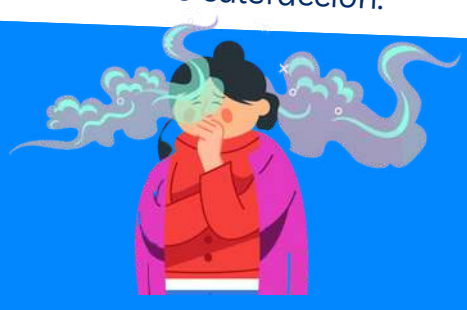
ACUDE AL MÉDICO

Si presentas:

- Fiebre mayor a 38.5 grados, coloración azul en la piel, dificultad respiratoria; dolor en pecho o abdomen, de huesos o articulaciones.

EVITAR INTOXICACIÓN

- Por monóxido de carbono, no encender anafres o fogatas en lugares cerrados. Vigilar sistemas de calefacción.



NIÑAS Y NIÑOS 0-9 AÑOS

VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSIS	EDAD Y FRECUENCIA	FECHA DE VACUNACIÓN
BCG	TUBERCULOSIS	ÚNICA	AL NACER	
HEPATITIS B	HEPATITIS B	PRIMERA	AL NACER	
		SEGUNDA	2 MESES	
		TERCERA	6 MESES	
PENTAVALENTE ACELULAR DPaT + VPI + Hib	DIFTERIA, TOS FERINA, TÉTANOS, POLIOMIELITIS E INFECIONES POR H. influenzae b	PRIMERA	2 MESES	
		SEGUNDA	4 MESES	
		TERCERA	6 MESES	
		CUARTA	18 MESES	
DPT	DIFTERIA, TOS FERINA Y TÉTANOS	REFUERZO	4 AÑOS	
ROTAVIRUS	DIARREA POR ROTAVIRUS	PRIMERA	2 MESES	
		SEGUNDA	4 MESES	
		TERCERA	6 MESES	

VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSIS	EDAD Y FRECUENCIA	FECHA DE VACUNACIÓN
NEUMOCÓCICA CONJUGADA	INFECCIONES POR NEUMOCOCO	PRIMERA	2 MESES	
		SEGUNDA	4 MESES	
		REFUERZO	12 MESES	
INFLUENZA	INFLUENZA	PRIMERA	6 MESES	
		SEGUNDA	7 MESES	
		REVACUNACIÓN	ANUAL HASTA LOS 59 MESES	
SRP	SARAMPIÓN, RUBÉOLA Y PAROTIDITIS	PRIMERA	1 AÑO	
		REFUERZO	6 AÑOS	
SABIN	POLIOMIELITIS	ADICIONALES		
SR	SARAMPIÓN Y RUBÉOLA	ADICIONALES		

VACUNACIÓN

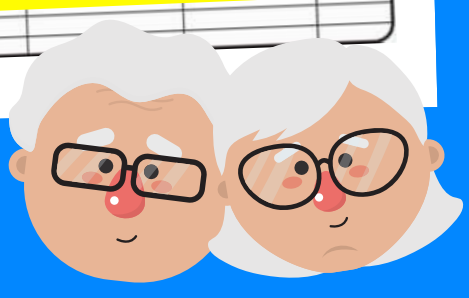
- Es importante tener el esquema de vacunación completo, vacunarse a tiempo con las dosis correspondientes, sobre todo la vacuna de la influenza anual.
- Recuerda que al reincorpóranos a los centros solicitaremos el esquema de vacunación completo.

MUJERES 20-59 AÑOS

VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSIS		EDAD Y FRECUENCIA	FECHA DE VACUNACIÓN
SR (Los que no han sido vacunados o tienen esquema incompleto, hasta los 39 años de edad)	SARAMPIÓN Y RUBÉOLA	SIN ANTECEDENTE VACUNAL	PRIMERA	AL PRIMER CONTACTO	
			SEGUNDA	4 SEMANAS DESPUÉS DE LA PRIMERA	
		CON ESQUEMA INCOMPLETO	DOSIS ÚNICA	AL PRIMER CONTACTO	
Td	TÉTANOS Y DIFTERIA	CON ESQUEMA COMPLETO	REFUERZO	CADA 10 AÑOS	
		CON ESQUEMA INCOMPLETO O NO DOCUMENTADO	PRIMERA	DOSIS INICIAL	
			SEGUNDA	1 MES DESPUÉS DE LA PRIMERA DOSIS	
			TERCERA	12 MESES POSTERIORES	
Tdpa	TÉTANOS, DIFTERIA Y TOS FERINA	ÚNICA		A PARTIR DE LA SEMANA 20 DEL EMBARAZO	
INFLUENZA ESTACIONAL	INFLUENZA	PERSONAS CON FACTORES DE RIESGO		ANUAL	
		EMBARAZADAS	ÚNICA	CUALQUIER TRIMESTRE DEL EMBARAZO	

ADULTO MAYOR 60 AÑOS Y +

VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSIS		EDAD Y FRECUENCIA	FECHA DE VACUNACIÓN
NEUMOCÓCICA POLISACÁRIDA	NEUMONÍA POR NEUMOCOCO	ÚNICA		A PARTIR DE LOS 65 AÑOS	
		PERSONAS CON FACTORES DE RIESGO	DOSIS INICIAL	60 A 64 AÑOS DE EDAD	
			REVACUNACIÓN ÚNICA	CINCO AÑOS DESPUÉS DE LA DOSIS INICIAL	
Td	TÉTANOS Y DIFTERIA	ESQUEMA COMPLETO	REFUERZO	CADA 10 AÑOS	
		CON ESQUEMA INCOMPLETO O NO DOCUMENTADO	PRIMERA	DOSIS INICIAL	
			SEGUNDA	1 MES DESPUÉS DE LA PRIMERA DOSIS	
			TERCERA	12 MESES POSTERIORES A LA PRIMERA DOSIS	
INFLUENZA ESTACIONAL	INFLUENZA	UNA DOSIS		ANUAL	
OTRAS VACUNAS					



NO TE AUTOMEDIQUES

- Siempre acude al médico y sigue sus indicaciones ante cualquier enfermedad.

PORQUE
LA UNAM NO SE DETIENE

BIBLIOGRAFIA

- http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201812/008a
- Dirección General de Promoción de la Salud. Temporada de frío e influenza. Octubre, 2019.
- Esteva. E. Resfriado común. Vol. 20. Núm. 11. Páginas 57-65 (Diciembre 2001)
- Franz. B. y Mackenney. J. Aspectos clínicos de la influenza. Vol. 25. Núm. 3. páginas 406-411 (Mayo 2014)
- https://www.davila.cl/las-enfermedades-mas-comunes-en-otono-e-invierno/
- https://www.gob.mx/salud/articulos/cartillas-nacionales-de-salud-12270