

# INFECCIONES RESPIRATORIAS VIRALES (IRV) AGUDAS

## ¿Que son las IRV agudas?

Las infecciones respiratorias virales (IRV) agudas son mejor conocidas como la gripe común. El tracto respiratorio alto es el camino que lleva aire a los pulmones e incluye la nariz, garganta, faringe (el tubo que esta en la garganta y termina en la tráquea), la laringe (la caja de voz), y los bronquios (el principal pasaje a los pulmones). La gripe común es causada por muchos tipos diferentes de virus. También hay IRV agudas causadas por bacterias que no se vana discutir aquí.

## ¿Cuáles son los síntomas de las IRV agudas?

Los síntomas de la gripe común usualmente incluyen la nariz tapada, moqueo, carraspeo o dolor de garganta, ojos aguados, estornudos, tos leve, dolores musculares y en los huesos, dolores de cabeza, fiebres bajas, moqueo aguado que se vuelve denso y amarillo o verde, cansancio leve. En los bebés se puede observar dificultad al dormir, agitación, congestión de la nariz, algunas veces vómitos y diarrea, y fiebre.

## ¿Como se transmiten las IRV agudas?

Las IRVs se transmiten de persona en persona a través de gotas en el aire y por contacto directo de mano a mano. Usted está en mayor riesgo de contraer una IRV aguda si se encuentra en las siguientes circunstancias: cuando alguien que está enfermo tose o estornuda sin taparse la nariz y boca y las gotas que salen de allí con virus se riegan en el aire; si tiene un estado inmune débil; cuando hay poca humedad (por ejemplo en el otoño y el invierno que es cuando la gente tiende a estar dentro de las casas); cuando usted se toca la nariz y los ojos; cuando usted esta en ambientes cerrados o muy concurridos tales como hospitales y escuelas.

## ¿Por cuánto tiempo son contagiosas las personas infectadas?

Las IRV agudas suelen durar entre 7 y 11 días, pero pueden durar hasta 14 días. Sin embargo, la etapa más contagiosa es durante los primeros 2 o 3 días de la enfermedad, y muy raramente luego de una semana.

## ¿Quién puede infectarse de IRV agudas?

Cualquiera puede infectarse con IRV agudas. Los niños menores de 6 años de edad están en mayor riesgo de que les de la gripe común. La mayoría de los niños tienen entre 6 y 8 gripes al año. Los adultos contraen la gripe de 2 a 4 veces al año.

## ¿Hay algún tratamiento disponible para las personas infectadas con IRV agudas?

Para las personas con buena salud, la gripe común no suele ser una enfermedad grave y no requiere de ningún tratamiento especial. No se necesitan antibióticos, ni cuando se tienen mocos verdes. Los niños deben tener bastante descanso y líquidos en abundancia. Los rociadores o goteros de solución salina se pueden comprar en la farmacia sin receta médica, usted también puede succionar los mocos de la nariz de su hijo/a con un succionador de goma. Tener un humidificador frío en la habitación puede ayudar a aliviar la congestión en infantes y niños pequeños. No comparta vasos ni utensilios con alguien que está enfermo. Recuerde mantenerse alejado del humo ya que éste empeora la irritación en la garganta y nariz. Nunca debe darle aspirina a un niño que tenga fiebre.

## ¿Se tiene que mantener a las personas infectadas fuera de la escuela, trabajo o centros de cuidado diario?

Los niños deben quedarse en casa y no ir a la escuela o centro de cuidado diario hasta que ya no tengan fiebre y se sientan suficientemente bien como para ir.

## ¿Como puedo protegerme a mí mismo y a mi familia de las IRV agudas

La mejor protección contra las IRV agudas es lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. Ensénele a sus hijos a lavarse las manos antes de comer, luego de ir al baño, luego de jugar con animales, luego de toser o estornudar, y recuérdelos que no se deben tocar los ojos, nariz o boca. Evite estar cerca de personas enfermas. Cubra su boca y nariz cuando usted esté enfermo, estornudando o tosiendo en un papel, y luego bote el papel en la basura de inmediato, luego lávese las manos bien. También puede toser o estornudar en su codo o la manga de su franela si no hay papeles disponibles. Limpie bien los objetos que las personas con IRV agudas han tocado, tales como: manijas de las puertas, teléfonos, controles remotos, y otras cosas o superficies.