



Identifica, previene y actúa a tiempo ante una **Enfermedad Respiratoria Aguda (ERA)**. Estas pueden generar complicaciones graves en personas con enfermedades crónicas y en adultos mayores.

¿Cómo prevenirla?



- ▶ Esquema de vacunación completo, incluyendo Covid-19 e influenza.
- ▶ Lavado de manos con frecuencia.
- ▶ Evitar el contacto con personas con síntomas respiratorios.
- ▶ No consumo de cigarrillos o vapeadores.
- ▶ No exponerse a cambios bruscos de temperatura.

¿Quiénes tienen mayor riesgo de complicarse?

- ▶ Niños menores de 5 años.
- ▶ Mujeres embarazadas.
- ▶ Adultos mayores de 60 años.
- ▶ Personas con antecedente de EPOC, ASMA, hipertensión arterial o Diabetes Mellitus.



Signos de alarma:



- ▶ Dificultad al respirar, respiración rápida o con ruidos extraños.
- ▶ Dolor en el pecho al toser o respirar.
- ▶ Fiebre de 38.5° persistente por más de 2 días.
- ▶ Decaimiento o cansancio excesivo.
- ▶ Color morado o pálido en labios y piel.
- ▶ Ante alguno de estos síntomas, se debe acudir inmediatamente a consulta no programada (prioritaria) en la IPS de atención primaria asignada.

Después de una hospitalización por ERA:

- ▶ Asistir a los controles médicos indicados.
- ▶ Cumplir con el tratamiento formulado.
- ▶ Usar tapabocas al estar con otras personas.
- ▶ Permanecer en espacios ventilados y libres de humo.
- ▶ Mantener una alimentación saludable con alimentos frescos y naturales.



Recomendaciones para cuidadores:

- ▶ Lavado de manos y uso de tapabocas.
- ▶ Usar protección al realizar higiene personal y administrar medicamentos.
- ▶ Espacios con ventilación y, cuando sea posible, una distancia mínima de 2 metros.

Cuidarte y cuidar a quienes amas previene complicaciones.