

Protejamos a los niños y niñas de la Enfermedad Respiratoria Aguda (La ERA)



¿Sabías qué?

En el mundo la ERA es la principal causa de enfermedad y **fallecimiento de niños y niñas** menores de 5 años.

Por eso, te invitamos a que conozcas más sobre esta.

¿Qué es la Enfermedad Respiratoria Aguda?

Es una **infección** que se produce en el **aparato respiratorio y oídos**, la cual es causada por diferentes microorganismos como virus y bacterias.

¿Cuáles son los síntomas?

Sus síntomas son variables, pero usualmente se presentan los siguientes:



Tos y/o estornudos



Fiebre

Temperatura mayor o igual a 38 grados



Dolor y/o ardor de garganta



Congestión nasal

Con o sin Secreciones



Dolor de oídos

¿Cuáles son las complicaciones de la ERA?

La complicación más grave es la **neumonía** que puede **requerir hospitalización y amenazar la vida de los niños** principalmente aquellos que tienen mala nutrición o vacunación incompleta.

¿Cómo evitar la Enfermedad Respiratoria Aguda?

- **Lavado de manos frecuente.**



- **Evitando el contacto** con personas con síntomas respiratorios.
- Manteniendo los **espacios limpios** y ventilados.
- **Usar tapabocas** desde los 2 años de edad cubriendo nariz y boca, y evitar cambios bruscos de temperatura.
- En **temporada de lluvias** o aumento de casos de infecciones respiratorias, evitar participar en eventos masivos.

¿Cómo evitar que la ERA se complique?



- Asegurando la **lactancia materna** exclusiva durante los **primeros 6 meses de vida**, para que el **sistema inmune sea fuerte**.

- Manteniendo el esquema de vacunación completo de acuerdo a su edad.



- Evitar exposición al humo de cigarrillo y contacto con fumadores.

- Una alimentación saludable con un **alto contenido de frutas, verduras y proteínas** (carne, pollo, pescado, huevos), ayuda a tener un sistema inmune fuerte.

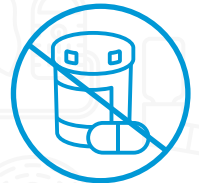


- Asistiendo a la consulta de valoración integral, antes llamada crecimiento y desarrollo. Es importante para el seguimiento del adecuado desarrollo de los niños y niñas.

¿Cómo manejar la ERA en casa?

Por lo general, la mayoría de las enfermedades respiratorias se pueden manejar en casa. Implementar las siguientes recomendaciones ayudará a que el niño o niña se sienta mejor:

- No usar antibióticos cuando no han sido recetados por el médico



- Realizar aseo nasal con suero fisiológico de manera frecuente.

- Tomar la temperatura idealmente con un termómetro.



- Comer alimentos en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia. Puede ser cada 2 horas.

- Promover la ingesta frecuente de líquidos.



- Evitar el exceso de abrigo. Cubrir boca y nariz cuando se va a cambiar de temperatura, como en las mañanas y las noches.

- Cuidar al niño o niña enfermo en casa. No asistir a la guardería, jardín o colegio hasta 24 horas después de mejorar los síntomas.



¿Cómo debo utilizar el termómetro?

No se aconseja usar termómetros de vidrio ya que pueden romperse y el mercurio es tóxico.

Para tomar la temperatura, tener en cuenta:

- Si el niño se acaba de bañar esperar 20 a 30 minutos antes de ponerle el termómetro.
- Si el niño lleva muchas capas de ropa o ha estado cubierto con muchas sábanas, descúbralo y espere 20 a 30 minutos antes de poner el termómetro.

Toma de temperatura en axila:



1. Encender el termómetro.
2. Asegurarse que la axila esté seca.
Poner la punta plateada del termómetro en el centro de la axila.

Verificar que la punta del termómetro permanezca cubierta por la piel.

3. Bajar el brazo para detener el termómetro en la axila durante 3 minutos o hasta que el termómetro emita un pitido. Leer la temperatura en la pantalla del termómetro.

Fiebre es temperatura de 38 grados centígrados o más.

¿Qué debo hacer ante la fiebre?

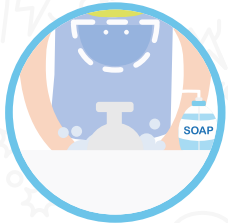
- Administrar la dosis de acetaminofén indicada por el médico.
- Se puede dar un baño prolongado al bebé con agua a **temperatura ambiente** después de administrar el acetaminofén. No bañarlo con agua fría, **no aplicar ni bañar con alcohol**.
- En niños lactantes, continúe con la lactancia materna. Si disminuye el tiempo de toma, aumente la frecuencia.

¿Cómo debo realizar el lavado nasal?

Sigue estos pasos para realizar el aseo nasal:



1. Preparar los elementos necesarios:
 - Solución salina.
 - Jeringa de 10 o 20 cm.
 - Toalla.



2. Realizar lavado de manos con agua y jabón.



3. Tomar 10 o 20 cm de solución salina y retirar la aguja de la jeringa. Para el lavado nasal del niño menor de 1 año realizar con 5 cc de solución salina.

4. El niño puede estar sentado o de pie con la cabeza inclinada hacia adelante.

Inclinar la cabeza hacia la **derecha** para lavar el agujero nasal izquierdo y aplicar la solución con la jeringa con una fuerza media.

Repita el proceso con el agujero nasal derecho con la cabeza inclinada hacia la **izquierda**.

Para niños menores de 3 meses a 1 años.

1. Poner al niño sobre tus piernas o **acostado sobre una superficie plana**, de lado derecho para lavar agujero nasal izquierdo.
2. Asegurar firmemente los **brazos** del bebé con una mano o envolver con una cobija.



3. Aplicar la **solución salina** por el agujero nasal izquierdo. Repetir con el agujero nasal derecho cambiando de lado izquierdo al niño.

¡Tener en cuenta!

- No inclinar la cabeza del bebé hacia atrás, ni tampoco tapan la fosa nasal que no esta siendo lavada.
- No realizar el lavado nasal si los orificios nasales estan completamente obstruidos o presenta sangrado nasal.

Recuerda realizar el lavado de manos de forma frecuente durante el cuidado del niño o la niña enfermo en casa.



Se debe realizar en los siguientes momentos:

- Después de toser o estornudar.
- Después de limpiar, sonar y/o tocar la nariz o la boca.
- Antes y después de cada comida.
- Después de entrar al baño.
- Después de jugar o tocar objetos comunes.
- Cuando las manos estén visiblemente sucias.

¿Cuál es la forma correcta de lavarme las manos?



0. Mójate las manos con agua.



1. Aplica jabón en la palma de la mano.



2. Junta las dos palmas de las manos y muévelas entre sí.



3. Junta la palma de la mano derecha con el dorso de la mano izquierda y frótalas entre sí, luego junta la palma de la mano izquierda con el dorso de la derecha y frota nuevamente.



4. Junta las palmas de las manos, cruza los dedos y frótalas entre sí.



5. Junta los dedos con la palma de la mano en forma de candado y frota los nudillos, repite el procedimiento con la mano contraria.



6. Con el dedo índice y pulgar agarra el dedo pulgar de la mano contraria y desplázalo en forma circular y el mismo paso con el otro dedo pulgar.



7. Con movimientos circulares, frota la punta de los dedos de la mano derecha en la palma de la mano izquierda y luego al contrario.



8. Enjuágate las manos.



9. Con una toalla seca tus manos.



10. Con la toalla cierra la llave del agua.



11. Tus manitas seguras.



40 a 60 segundos

Proteger a niños y niñas de la Enfermedad Respiratoria Aguda está en nuestras manos

¿Cuáles son los signos de alarma de la ERA?

Dificultad respiratoria que se manifiesta por:

- Respiración rápida
- Aleteo nasal
- Hundimiento de costillas al respirar
- Ruidos extraños al respirar o le silba el pecho
- Labios morados
- Dejar de respirar (apnea)

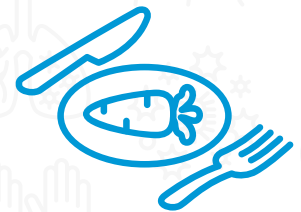


Tos persistente que provoca vómito, que ahoga al menor o lo torna rojo.



Fiebre de difícil manejo que se mantiene por más de 3 días consecutivos o que no mejora con medicamentos.

Disminución del apetito o rechazo a todos los alimentos.



Convulsiones



Somnolencia



Decaimiento o
somnolencia



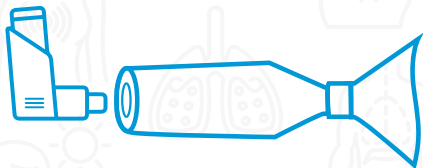
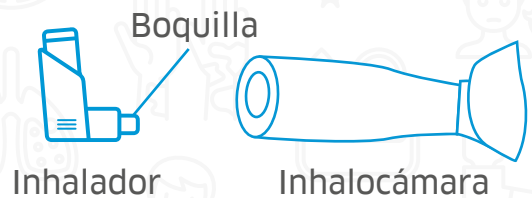
Vómito y/o diarrea
persistente

Si se presentan estos signos de alarma, acude de inmediato al centro médico o a urgencias.

¿Cómo usar el inhalador?

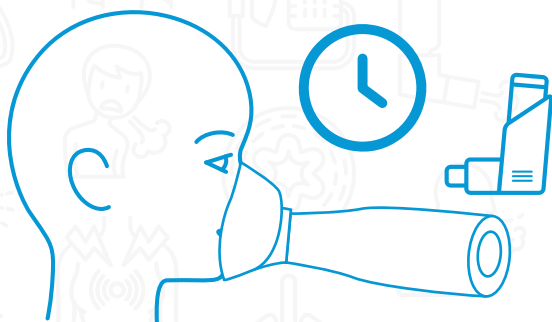
1. Saca la tapa protectora del inhalador y **agítalo** vigorosamente.

En el momento de usar el inhalador recuerda tener lista la **inhalocámara**, **limpia y desinfectada**.



2. **Inserta la boquilla** del inhalador en la inhalocámara.

3. **Pon la máscara sobre la cara** cubriendo boca y nariz o la boquilla herméticamente entre los labios, asegurándose que no se escape el medicamento.



4. **Realiza un puff con la máscara puesta**, cuenta despacio hasta 10 o asegúrate de respirar 5 veces dentro de la cámara.

Retírala y repite todo el proceso antes de realizar el segundo puff. Espera 1 minuto antes de repetirlo.

Protejamos a los más pequeños de la Enfermedad Respiratoria Aguda (La ERA) Versión I - 2023

Directora Gestión del Conocimiento
Andrea Castillo Niuman

Equipo de Diseño Centrado en el Ser Humano EPS Sanitas
Lina Margarita Neira Pineda.
Gerardo Villarraga Galindo.
Johan Sebastián Ariza Abril.

Gestora Nacional
Ana Lucía Urrutia Rojas

Jefe de Pediatría
Ángelo Mauricio López Miranda

Creciendo Sanitos
Juntos por la salud de nuestros niños y niñas

 **EPS Sanitas**

Fuentes:

- *Guía de atención de la infección respiratoria aguda.* Ministerio de Salud.
- *Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia - AIEPI.* Ministerio de Salud y Protección Social. Organización Panamericana de la Salud.
- *Infecciones Respiratorias Agudas (IRA).* Ministerio de Salud y Protección social. Disponible en: [https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Infecciones-Respiratorias-Agudas-\(IRA\).aspx](https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Infecciones-Respiratorias-Agudas-(IRA).aspx)