



**CENTRO DE
FONIATRIA Y AUDIOLOGIA**

Infecciones de invierno

Rinitis
Sinusitis
Faringitis
Amigdalitis
Laringitis
Neumonías

Causas: bacterias y/o por virus o mixta

Prevención

Medidas generales

- 1.-Buena alimentación cuantitativa, cualitativa y en horario
- 2.-Sueño adecuado en cantidad y calidad
- 3.-Evitar Stress
- 4.-Haga ejercicio regularmente principalmente ejercicios cardiovasculares
- 5.-Dejar de fumar, limitar el consumo de alcohol
- 6.-Buen humor, pensamiento positivo
- 7.-Evitar lugares con mucha gente o contacto con personas con infecciones respiratorias.
- 8.-Ventilación natural y / o uso de purificadores de partículas con filtro H.E.P.A.
- 9.-Evitar cambios de temperatura y dormir en habitaciones frías

Disminuir la sobrecarga corporal
Tomar Inmunoreguladores con control médico
Vitaminas y minerales
Control de alergias respiratorias
Uso de nebulizador para mantener humedad correcta de vías respiratorias altas.
Evitar olores intensos
Evitar infecciones respiratorias

Vacunación: **vacuna bacteriana** 14 bacterias y de **influenza 4 cepas** 3 de la influenza A: H1N1, H3N2, H5N1 y el virus de la influenza B: H7N9.
Glicerina a la entrada de las fosas nasales

Medidas específicas

Evitar estar cerca de personas enfermas de vías respiratorias



Uso de desinfectante



Uso de cubre bocas para evitar saliva de otras personas



Lavado constante de manos



Desinfectar objetos de uso común



No dar la mano ni abrazarse



Tratamiento

Con Sars-cov2 no hay vacuna, ni tratamiento específico

Antibióticos se deben prevenir complicaciones por presencia de otros microorganismos.

Antiinflamatorios

Anticoagulantes

Broncodilatadores

Antivíricos

Antihistamínicos

Protectores de vías digestivas

Si tienes otra enfermedad continuar tratamiento estricto y bajo vigilancia médica

NO AUTOMEDICARSE.

Ninguna medicina previene la infección de Sars-cov 2

No tomar ninguna sustancia no autorizada por médicos

Y por agencias de regulación sanitaria, en México Cofepris

Influenza existe de vacuna y tratamiento con Oseltamivir

¿Qué hacer

1.-Medir temperatura en la axila con termómetro de mercurio, debe ser menor a 36.5

2.-Medir en dedo índice de mano izquierda la saturación de oxígeno debe ser entre 90 a 99

3.-Hacer lista de actividades y personas con las cuales tuviste contacto los 5 días anteriores a tus síntomas

DE INMEDIATO CONTACTAR A SU MÉDICO O AL 911

Diferenciación con covid19

Influenza

39 a 40 grados de fiebre

Mal estado general

Cefalea intensa

Tos

Ardor de garganta

congestión nasal abundante

náusea

diarrea

Covid 19

fase inicial leves síntomas

dolor muscular y de articulaciones

cefalea variable

en fase 2 y 3 tos

leve ardor de garganta

falta de olfato y gusto, congestión

náusea

diarrea

fase 3 disnea de leve a severa

alteraciones en la coagulación

Tomar en cuenta supervivencia del virus

Entorno	Temperatura	Tiempo de supervivencia del virus
Aire	10 - 15 °C	4 horas
Gotas de tos	25 °C	24 horas
Moco Nasal	56 °C	30 minutos
Liquidos	75 °C	15 minutos
Manos	20 - 30 °C	<5 minutos
Ropa	10 - 15 °C	<8 horas
Madera	10 - 15 °C	48 horas
Acero Inoxidable	10 - 15 °C	24 horas
Alcohol al 75%	Cualquier temperatura	<5 minutos

Elaborado por: Dra. R. Eugenia Chávez Calderón



www.centrodefoniatria.com ✉ eugeniachavez@hotmail.com

🐦 @dradelavoz

📷 @dradelavoz

📘 centrodefoniatria / drarosaeugeniachavez

☎ 5556632073

Minerva 104-501 Col. Florida Tel. 55 5663 2073
Ciudad de México Celular : 55-5400-2770