

Boletín de la Salud

Infecciones de vías respiratorias

Mayo, 2017

Cuando nos encontramos en ambientes cerrados, somos más propensos a enfermarnos ya que los microorganismos que causan el malestar, encuentran buenas condiciones para la propagación de persona a persona. Es importante conocer e identificar estas condiciones y sus síntomas para poder prevenirlas tempranamente y así evitar el contagio en el lugar de trabajo.

Entre las Infecciones más comunes se encuentran:



Resfrío Común: Los síntomas más notorios son la inflamación nasal, tos, estornudos y dolor de garganta.



Influenza: Los síntomas son similares al resfrío, pero de mayor intensidad y acompañada de fatiga y dolor muscular.



Faringitis: Esta condición presenta dolores de garganta intensos, así como tos, fiebre, dolores de cabeza y ganglios inflamados.



Gastroenteritis Viral: Los síntomas comunes son dolor abdominal, diarrea, náuseas, vómitos, fiebre y escalofríos.



Cómo Prevenir las infecciones :

- ✓ Mantener buenos hábitos de higiene personal.
- ✓ Evitar cambios bruscos de temperatura.
- ✓ Dejar que el cuerpo utilice sus reguladores de adaptación, no abusos de la calefacción o AC.
- ✓ Evitar lugares cerrados muy concurridos.