

Enfermedades respiratorias

Marie Valle
Palabras 878



Índice

Grupos de riesgo.....	3
¿Afecta o no afecta el frío?	4
¿Se pueden prevenir?.....	5
Las vacunas	6
Principales enfermedades respiratorias	7
Glosario	9
Referencias	10

Las enfermedades respiratorias incluyen todos los padecimientos que afectan a los componentes del sistema respiratorio: desde la nariz hasta los bronquios, pasando por todos los demás componentes.

Los pulmones y todo lo relacionado con la respiración, ventilación, constantemente están expuestos a pequeños organismos que están en el ambiente y provocan las infecciones.

La mayor parte de las veces, cuando nos enfermamos de las vías respiratorias, no corremos peligro de muerte, a menos que estemos dentro de un grupo de riesgo y del tipo de bacteria que nos afecte.

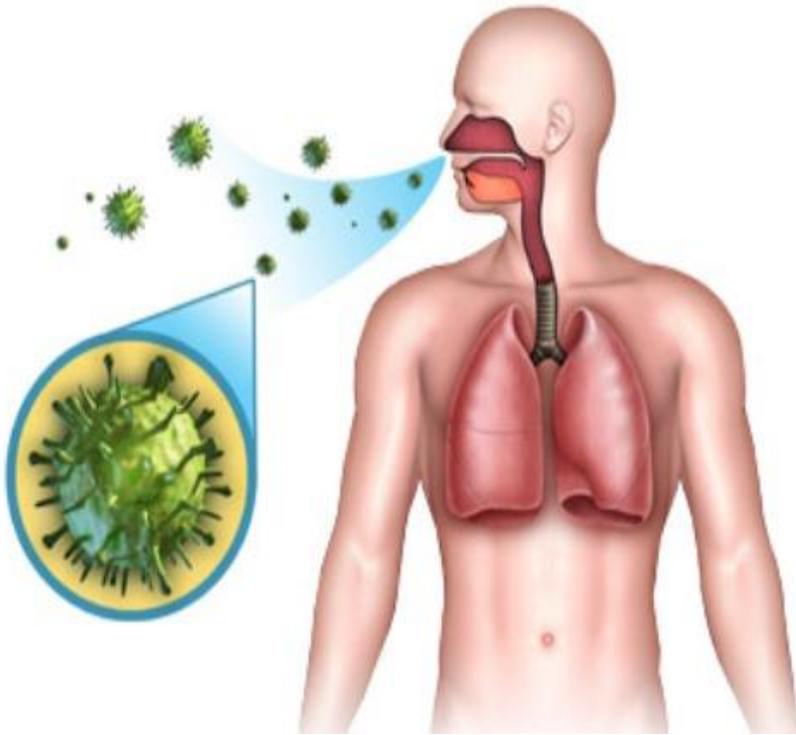


Grupos de riesgo

Niños menos de 5 años

Ancianos

Personas con enfermedades crónicas



Qué las provoca

Lo más común es que se trate de infecciones de tipo bacteriano o viral, transmitidas a través de la saliva o el moco. Lo que sucede es que la persona enferma, tose o estornuda sin cubrirse la boca y contamina el ambiente, o bien, se cubre la boca, pero no se lava las manos y contamina lo que toca. También sucede que enfermamos por causas de contaminación ambiental o el tabaquismo.

La contaminación ambiental en ciudades con muchas industrias, emisiones de humo contaminante o emisiones tóxicas, propicia que las personas tengan más riesgo de enfermarse de gripe y bronquitis, en forma frecuente.

¿Afecta o no afecta el frío?

Durante la época de frío aumentan los casos de enfermedades respiratorias. Esto se debe a varios factores:

Las personas tienden a cerrar puertas y ventanas, disminuye la ventilación y es más fácil que se propaguen los microorganismos.

Los cilios o vellos de la nariz se paralizan y dejan pasar microorganismos.

La mucosa de la nariz que calienta el aire, no se da abasto para cumplir su misión cuando hay mucho frío.

¿Se pueden prevenir?

- ▶ A continuación les compartimos las recomendaciones preventivas de la doctora Dinorah Fonseca:
- ▶ Evitar lugares cerrados y/o húmedos.
- ▶ Tratar de no estar lugares conglomerados.
- ▶ En la medida de lo posible evitar el frío y cubrirse de él.
- ▶ No exponerse a cambios bruscos de temperatura.
- ▶ Lavarse las manos con frecuencia.
- ▶ Limpiar áreas comunes con regularidad, sobre todo en oficinas y transportes públicos.



- ▶ Llevar una alimentación saludable con un consumo adecuado de cítricos y vitamina C.
- ▶ Dormir y descansar el tiempo suficiente.
- ▶ Beber abundantes líquidos.
- ▶ Evitar la automedicación porque puede complicar más la infección.
- ▶ Acudir al médico para un diagnóstico adecuado.
- ▶ Las personas enfermas es recomendable que utilicen bufandas y cubre bocas para evitar la propagación de la infección.

Las vacunas

Se recomienda vacunarse una vez al año contra la gripe. Cada año las vacunas vienen mejoradas, algo así como los antivirus para las computadoras, preparadas para protegernos contra nuevos virus. También existe la vacuna del neumococo para proteger contra neumonías. Puede que aún estando vacunado, se te contagie la enfermedad, pero será en una forma mucho más leve.



Principales enfermedades respiratorias



Resfriado o catarro.

Es causada por un rinovirus y coronavirus. Es la más común de las enfermedades respiratorias, dura entre tres a diez días. No provoca fiebre.

Influenza.

Es una enfermedad de origen viral y es muy contagiosa. Más fuerte que el resfriado. Puede llegar a dar fiebre, es necesario extremar los cuidados porque puede degenerar en enfermedades más seria.

Amigdalitis.

Es la inflamación de las amígdalas. Suele ser muy dolorosa debido a la inflamación, provocar fiebre.

Faringitis.

Es una enfermedad infecciosa de tipo respiratoria, que a veces se confunde con los catarros normales. Se inflaman más las vías aéreas, sobre todo la faringe y el tiempo de recuperación es mayor que el de una gripe normal.

**Asma.**

Es una enfermedad de tipo alérgico, los detonantes pueden ser el pelo de los animales, el polvo, polen de las plantas, cambios en el clima, humo, etc. Existen muchas personas aquejadas por asma, su principal característica es la dificultad para respirar y el silbido en el pecho. Durante la enfermedad se cierran y se inflaman los bronquios, es necesario acudir al médico.

Bronquitis.

La bronquitis es la inflamación de los bronquios. La bronquitis causa tos con mucosidad, dificultad para respirar, jadeo, y presión en el pecho. Existen dos tipos de bronquitis: aguda y crónica.

Pulmonía.

Es la inflamación del pulmón. Es considerada como una enfermedad grave. Se produce cuando los pulmones se exponen a distintos gérmenes, infección por hongos, enfermedad crónica permanente.

Tuberculosis.

Es una enfermedad infecciosa producida por *Micobacterium tuberculosis*. Principalmente afecta a los pulmones pero puede llegar a afectar a otros órganos. La enfermedad se propaga a través del aire por secreciones de tos o estornudos. Es una enfermedad crónica.

Enfermedades crónicas.

Enfermedad obstructiva crónica de los pulmones EPOC

Enfisema

Cáncer

Glosario

Enfermedad obstructiva crónica de los pulmones EPOC.

Es una enfermedad pulmonar común. La EPOC causa dificultad para respirar.

Enfisema.

Es un tipo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) en donde los alveolos, las bolsitas de aire de los pulmones, se dañan.

Cáncer.

Comienza en las células, que constituyen los ladrillos del cuerpo. Normalmente, el cuerpo forma células nuevas a medida que se necesitan para reemplazar a las células envejecidas que mueren. Algunas veces, este proceso no resulta ser el esperado. Crecen células nuevas que no son necesarias y las células envejecidas no mueren cuando deberían. Estas células adicionales pueden formar una masa llamada tumor.

Referencias

<http://aprendesobreenfermedadesrespiratorias.wikispaces.com/Principales+enfermedades+respiratorias>

<http://www2.esmas.com/salud/enfermedades/664542/enfermedades-respiratorias-tips-y-medidas-preventivas/>

cursweb.educadis.uson.mx/payala/ciencias/Resp..

www.juntadeandalucia.es/.../salud/fibros.htm

www.profesorenlinea.cl

Fotos:

<http://sobre-t.com/wp-content/uploads/2014/11/respiratorias1.jpg>

<http://contenido.com.mx/revista/wp-content/uploads/2012/12/Enfermedades-Respiratorias.jpg>

<http://www.saludymedicinas.com.mx/assets/esquemas/Enfermedades-Respiratorias-Cronicas.jpg>

<http://latitudsurnoticias.com.ar/wp-content/uploads/2015/07/frio1.jpg>

http://www.webconsultas.com/sites/default/files/styles/encabezado_articulo/public/migrated/vacunas.jpg?itok=OYe0xbQu

http://farm9.staticflickr.com/8212/8345979533_06fe8d8cbc.jpg

<http://www.cosasdesalud.es/images/595x396xenfermedades-respiratorias-mas-peligrosas.jpg.pagespeed.ic.tPAqYEkEyW.jpg>