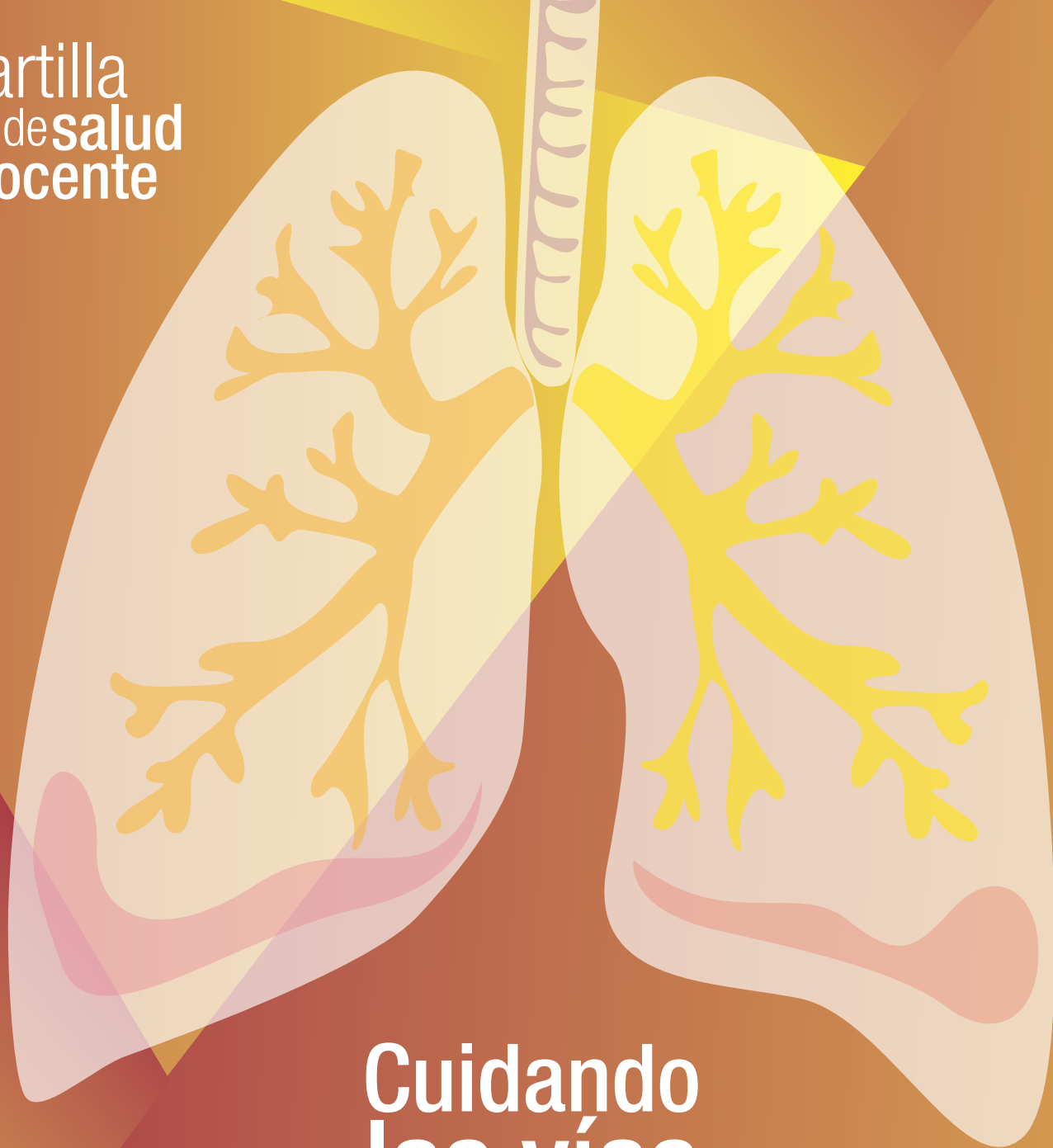




Cuidando las vías respiratorias inferiores

Cuidando las vías respiratorias inferiores



Estimado maestro y maestra, ¿sabías que fumar o tener una gripe o resfrío mal curado puede causar bronquitis? La bronquitis fue una de las enfermedades respiratorias de mayor diagnóstico en docentes durante el año 2014 según EsSalud*. Afecta directamente a las vías respiratorias inferiores, además, puede desarrollarse de manera aguda o crónica. Por ello, el Minedu quiere brindarte algunos consejos y recomendaciones para que puedas prevenir este tipo de afecciones a tu salud y desempeñarte de manera óptima.

*EsSalud, 2014

? ¿SABÍAS QUE...?

A NIVEL NACIONAL, EN 2015, las infecciones agudas de las vías respiratorias inferiores fueron una de las 15 principales causas de morbilidad en adultos de 30 a 59 años**.



36% de los docentes reportó haber sufrido alguna enfermedad en las vías respiratorias durante 2014.

Esta cifra aumenta entre docentes que laboran en zonas rurales a 38%***

Y en docentes que laboran en la sierra a 41%***

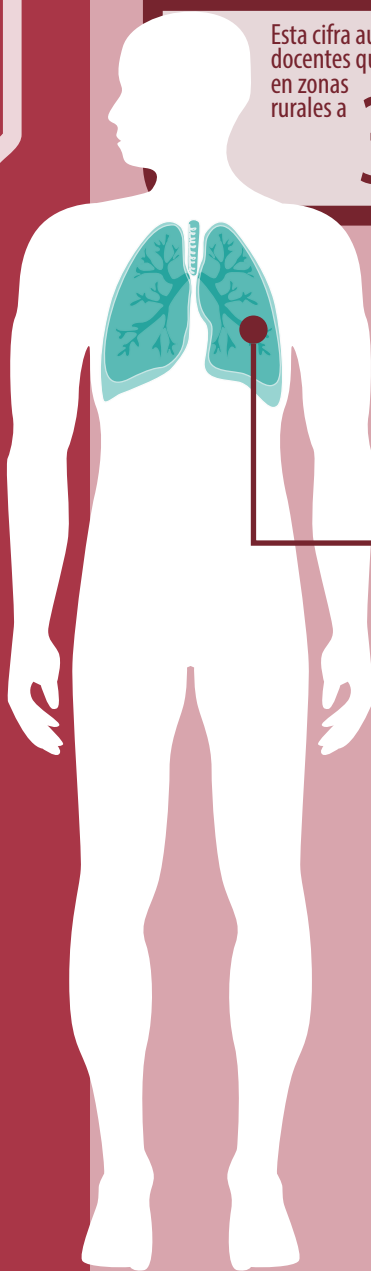
** Ministerio de Salud, 2016

*** Encuesta Nacional a Docentes de Instituciones Educativas Públicas y Privadas, ENDO 2014, Minedu-CNE

¿CUÁLES SON LAS VÍAS RESPIRATORIAS INFERIORES Y QUÉ ES LA BRONQUITIS?

Las vías respiratorias inferiores se encuentran en la zona torácica y están conformadas por la tráquea, los pulmones y los bronquios, además, forman parte del sistema respiratorio.

La enfermedad más común en estas vías respiratorias es la **bronquitis**, la cual surge cuando los bronquios se inflaman. La bronquitis puede ser de dos tipos: aguda o crónica. La primera se presenta a consecuencia de infecciones virales o bacterianas y tiene un periodo limitado de duración; mientras que la segunda suele ser permanente y grave, y se presenta cuando la capa interna de los bronquios está constantemente irritada o inflamada.



¿QUÉ PUEDE CAUSAR BRONQUITIS?



Las **infecciones virales** constituyen la principal causa de bronquitis aguda, pero también se puede originar por **infecciones bacterianas**. Usualmente se presenta como resultado de un **resfriado o gripe mal curada**. Asimismo, ciertas sustancias pueden irritar los pulmones y vías respiratorias, como **el humo del tabaco, polvo, gases tóxicos o contaminantes**.



La **bronquitis crónica** se presenta, en muchos casos, por **respirar repetidamente agentes que puedan irritar y lesionar los tejidos pulmonares y las vías respiratorias**. El hábito de **fumar es la principal causa** de esta enfermedad. Asimismo, **estar expuesto constantemente a polvo o ciertos gases irritantes** por contaminación del ambiente o los que se manipulan en los laboratorios educativos también pueden producir esta afección.

¿MEDIANTE QUÉ SÍNTOMAS DETECTAMOS LA BRONQUITIS?

Síntomas generales en la bronquitis, tanto aguda como crónica:



Tos persistente al menos por 3 semanas, en algunos casos exigente, y puede presentar expectoración.



Sonidos silbantes y chillones durante la respiración, producto del aumento de la mucosidad en los bronquios.



Estornudos frecuentes.

SÍNTOMAS ESPECÍFICOS DE LA BRONQUITIS AGUDA



Dificultad al respirar.



Dolor en el pecho y fiebre.

CONSEJOS



A continuación, te brindamos algunas recomendaciones para atenuar estas afecciones:



Procura mantener los ambientes limpios, ventilados y libres del exceso de polvo.



Lávate bien las manos, con agua y jabón.



Reduce la interacción con personas que presenten resfrío, gripe, bronquitis u otras enfermedades en las vías respiratorias.



Procura cubrirte la boca y la nariz cuando uses sustancias que produzcan gases intensos, de igual forma, cuando estés expuesto a ambientes con polvo y con contaminación en el aire.



En caso de que alguien muestre signos de estas afecciones, solicita que se cubra la nariz y la boca al toser o estornudar.



Procura no fumar y evita el humo del cigarro.



Si te encuentras padeciendo una gripe o resfrío, cuídate para no desarrollar posteriormente una bronquitis.



PERÚ

Ministerio de Educación