

Cartilla
de salud
docente



Cuidando las vías respiratorias superiores



PERÚ

Ministerio
de Educación

Cuidando las vías respiratorias superiores



Estimado maestro y maestra, las enfermedades en las vías respiratorias superiores, como la gripe, el resfrío común, la rinitis o la faringitis suelen presentarse con regularidad entre los docentes, incluso en esta población es el diagnóstico de mayor prevalencia referido a las enfermedades respiratorias*. Por ello, el Minedu quiere brindarte algunos consejos y recomendaciones para que puedas prevenir este tipo de afecciones.

*EsSalud, 2014



¿SABÍAS QUE...?

En el año 2016, las infecciones agudas de las vías respiratorias superiores fueron la primera causa de morbilidad en adultos de 60 o más años** y la **segunda entre adultos de 30 a 59 años en el Perú.**

36%

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

44%

de los docentes reportó disfonías o dolores de garganta durante 2014. Esta cifra aumentó a 47% entre docentes que laboran en la costa.***

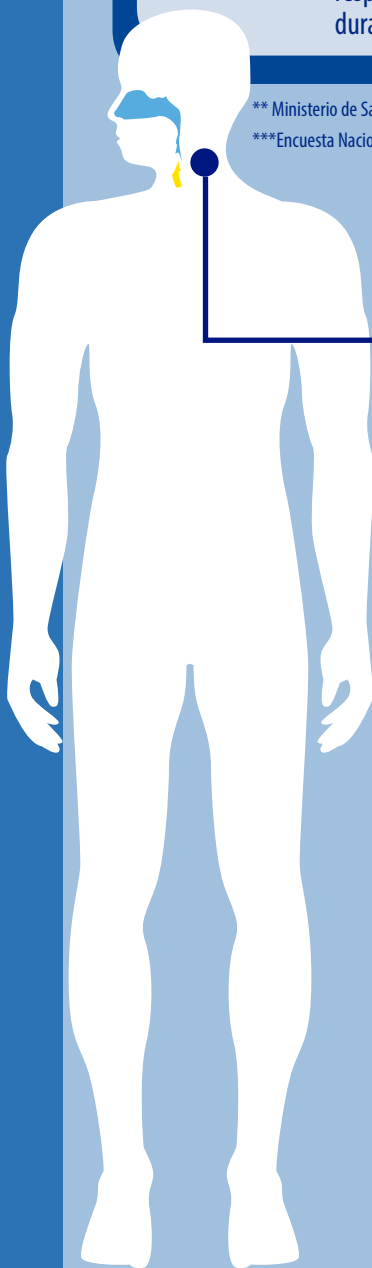
** Ministerio de Salud, 2016

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

¿CUÁLES SON LAS VÍAS RESPIRATORIAS SUPERIORES?

Las vías respiratorias superiores, situadas entre la cabeza y el cuello, están conformadas por la cavidad y fosa nasal, la boca, la faringe (garganta) y la laringe, y son parte del sistema respiratorio, que es el conjunto de órganos, músculos y vías respiratorias encargadas de captar el oxígeno del aire y expulsar el dióxido de carbono del cuerpo.

Las enfermedades más comunes en estas vías son la rinofaringitis, la faringitis y la laringitis, que son inflamaciones en la fosa y cavidad nasal, la garganta y la laringe. Usualmente nos referimos a ellas cuando hablamos de un resfriado o gripe. Además, en estas vías se pueden presentar reacciones alérgicas y sinusitis.



¿QUÉ PUEDE CAUSAR ENFERMEDADES EN ESTAS VÍAS RESPIRATORIAS?

Las causas más comunes de enfermedades en la cavidad nasal, la garganta y la laringe son las infecciones provocadas por la presencia de bacterias o virus. Sin embargo, existen otros motivos que podrían desencadenar dolencias o afecciones en estas vías:



Mantener contacto con personas que padecen infecciones respiratorias, sean de origen viral o bacteriano.



No abrigarse para laborar en entornos o ambientes fríos.



Gritar, levantar o forzar la voz puede inflamar estas vías respiratorias.



La exposición recurrente y sin debida precaución a entornos con mucho polvo, tiza o productos químicos usados en los laboratorios o talleres escolares.

Padecer otras afecciones como sinusitis, alergias o alteraciones hormonales como el hipotiroidismo podría predisponer a desarrollar enfermedades en las vías respiratorias superiores.

¿MEDIANTE QUÉ SÍNTOMAS DETECTAMOS ENFERMEDADES EN NUESTRAS VÍAS RESPIRATORIAS SUPERIORES?

Las afecciones en la cavidad nasal, garganta y laringe pueden detectarse mediante los siguientes síntomas:



Dolores de cabeza, garganta y laringe.



Secreción y congestión nasal.



Estornudos frecuentes.



Tos con expectoración blanquecina, amarillenta o verdosa.



Dolor o molestia al momento de ingerir los alimentos.



Malestar general o fatiga.



Fiebre.



Sensación de sequedad y carraspeo.



CONSEJOS

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



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



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



Busca espacios en el aula donde puedas captar la atención de los alumnos sin gritar ni forzar la voz, para no irritar tus vías respiratorias.



Hidrátate continuamente.



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



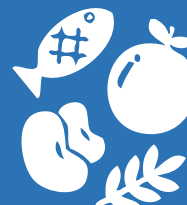
Abrígate ante entornos o ambientes fríos.



Lávate bien las manos, con agua y jabón.



Procura no fumar y evita el humo del cigarro.



Procura tener una dieta balanceada e ingerir alimentos nutritivos.



PERÚ

Ministerio de Educación