

HEALTH TIPS

Consejos de Salud

Aprendamos sobre las Infecciones Respiratorias

Es muy común tener síntomas como la tos, el dolor de garganta y la nariz y los ojos llorosos. Cuando a usted le dan estos síntomas, usualmente quiere decir que usted tiene una infección respiratoria, como el resfriado común. Pero, ¿cómo saber si usted necesita ir al doctor o simplemente cuidar del resfriado en casa? Siga leyendo para enterarse...

Infecciones Respiratorias

Esta es una palabra que los doctores usan para describir las infecciones que afectan la nariz, el seno nasal (los espacios que están detrás y alrededor de la nariz), la garganta, las vías respiratorias, y los pulmones.

Usualmente los virus son los que causan las infecciones respiratorias, pero algunas veces las bacterias las causan también. Las bacterias y los virus son seres vivos muy pequeños que están todo alrededor de nosotros y que pueden crecer dentro de otros seres vivos. Hay muchos diferentes tipos de virus y bacterias, pero algunos de ellos nos pueden enfermar. Las bacterias y los virus pueden fácilmente pasarse de una persona a otra al tocar o respirar el aire que tiene la bacteria o el virus. También pueden pasarse de un objeto a una persona al tocarlo.

Infecciones Respiratorias de las Vías Superiores

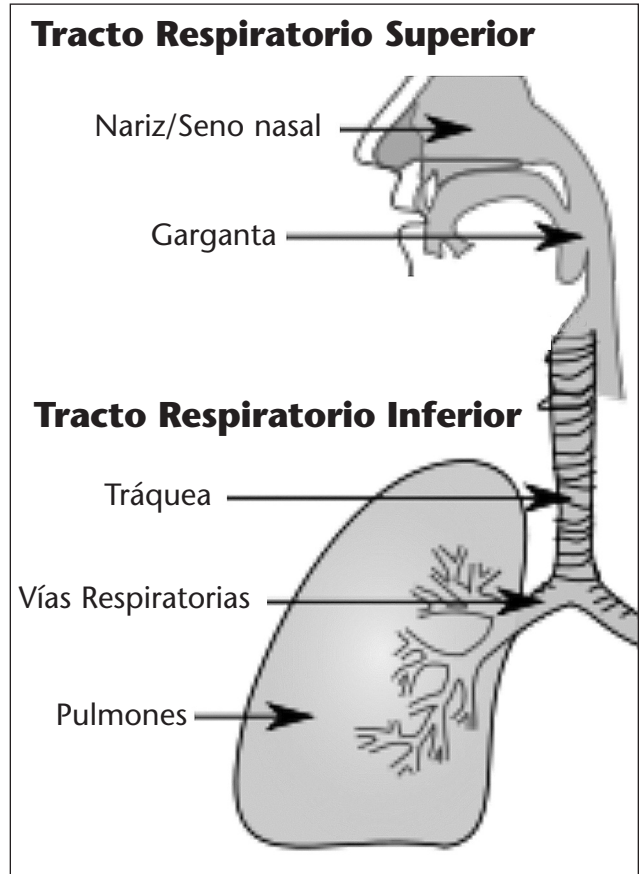
Estas son las infecciones que afectan la nariz, los senos nasales y la garganta.

Las infecciones respiratorias de las vías superiores más comunes son:

- resfriado común
- infección de las amígdalas (amigdalitis)
- infección de los senos nasales (sinusitis)
- infección en la caja de voz (laringitis)
- influenza (flu)

Los síntomas principales son:

- fiebre baja
- tos
- dolor de cabeza
- dolor de garganta
- nariz tapada o mucosa
- estornudo
- dolor de músculo



Infecciones Respiratorias de las Vías Inferiores

Estas son infecciones que afectan las vías respiratorias y los pulmones. Las infecciones respiratorias de las vías inferiores más comunes son:

- influenza (la influenza también puede afectar las vías respiratorias y los pulmones)
- infección de las vías respiratorias (bronquitis)
- infección de los pulmones (neumonía)
- tuberculosis

Los síntomas principales son:

- tos (usualmente más fuerte que en las infecciones respiratorias superiores con flema y moco)
- respiración rápida
- respiración con silbido
- corto de aire

Cuándo Ir al Doctor

Muchas infecciones respiratorias le hacen sentir mal, pero después de un tiempo, su cuerpo se puede recuperar y la infección se va. Pero algunas veces las infecciones respiratorias se ponen peor y se convierten en una enfermedad seria. Así que vaya al doctor si:

- tiene síntomas que duran más de 10 días
- tiene más de 100.4°F de fiebre
- tose sangre, o moco amarillo o marrón
- se siente con sueño, mareado o confundido
- se siente corto de aire y siente dolor en el pecho
- no puede tragar bien
- tiene una voz ronca

Tratando sus Síntomas en Casa

Si sus síntomas no son fuertes, descansar, tomar mucho líquido, y comer alimentos saludables, como sopa de pollo, le ayudarán a sentirse mejor. Aquí le damos algunos otros consejos:

Para el dolor de garganta o tos

- Alivie su garganta con pedacitos de hielo o con un spray para dolor de garganta
- Use un humidificador o respire vapor de agua caliente de un tazón o en la ducha

Para el dolor de oído

- Ponga una toalla húmeda caliente sobre el oído que duele

Para una nariz mucosa

- Use un spray nasal de agua salina

Si tiene fiebre menor a 100.4°F, use las medicinas para el dolor que puede comprar sin receta médica, como acetaminofeno, ibuprofeno o naproxeno. También puede tomar medicinas para tratar sus otros síntomas, como la tos, la nariz tapada, y el dolor de garganta. Siempre siga las instrucciones en la etiqueta del frasco de la medicina.





A Publication of the National Center for Farmworker Health

HEALTH TIPS Consejos de Salud

Lo Que Debe Saber sobre los Antibióticos

¿Qué son los antibióticos?

Los antibióticos son un tipo de medicina que se usa para combatir las infecciones causadas por las bacterias (infección bacteriana). Los antibióticos matan las bacterias o evitan que las bacterias crezcan en número. Los antibióticos salvan vidas cuando se usan de la manera correcta. Pero los antibióticos no matan a los virus y no pueden curar una infección causada por un virus (infección viral), como el resfriado común.

¿Cómo deciden los doctores recetar un antibiótico?

Los doctores usualmente chequean sus síntomas primero y le preguntan por cuánto tiempo usted ha estado enfermo. Si su doctor piensa que usted puede tener una infección bacteriana, entonces lo mandará a hacerse unos exámenes.

Si el examen muestra que NO tiene una infección bacteriana, es posible que su doctor le recete alguna medicina para tratar sus síntomas o le dirá cosas que usted puede hacer en su casa para ayudarle a sentirse mejor.

Si el examen muestra que usted TIENE una infección bacteriana, su doctor le va a recetar el mejor antibiótico para tratar el tipo de bacteria que le está enfermándolo.

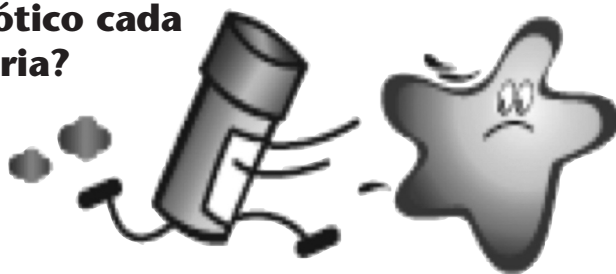
¿Por qué los doctores no recetan un antibiótico cada vez que usted tiene una infección respiratoria?

Muchas personas piensan que necesitan un antibiótico para mejorarse de una infección respiratoria. Pero si usted tiene una infección viral, los antibióticos no hacen nada para curar la infección.

Los doctores se han dado cuenta de que usar demasiado los antibióticos o usarlos cuando no se necesitan, está haciendo que algunas bacterias se hagan más fuertes al luchar contra los antibióticos. Esto hace que sea más difícil matar estas bacterias.

Si usted tiene este tipo de bacteria, puede quedarse en su cuerpo por mucho tiempo y enfermarse mucho. Esto quiere decir que:

- su infección va a durar más tiempo
- puede necesitar más visitas al doctor
- puede necesitar ir al hospital y quedarse más tiempo
- puede necesitar medicinas más caras y más fuertes

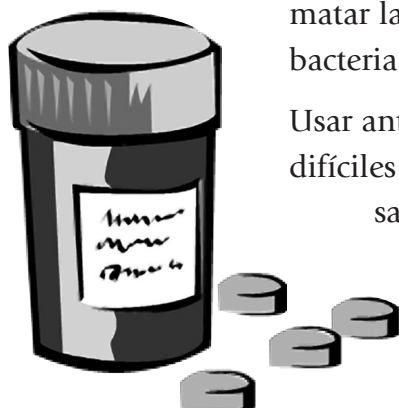


For more information
about the use of antibiotics
go to:

www.cdc.gov/getsmart

¿Qué puede hacer para que esto no suceda?

- Si su doctor dice que usted tiene una infección viral y no necesita un antibiótico, pídale otras maneras de tratar sus síntomas.
- Si su doctor le da un antibiótico, tome toda la medicina aún si se empieza a sentir mejor. Esto es muy importante para asegurar que mate todas las bacterias malas. Las bacterias que no se mueran pueden volverse más fuertes, enfermarle otra vez y pasarse a otras personas.
- Si usted no se toma todo su antibiótico, no use lo que le quedó la próxima vez que se enferme. No se lo dé a otras personas tampoco. Es posible que ese antibiótico no funcione para otra infección o no sea suficiente para matar la bacteria que le está enfermando. Solo hará que la bacteria en su cuerpo se haga más fuerte.



Usar antibióticos de la manera incorrecta puede crear infecciones que sean más difíciles de curar. ¡Usar antibióticos de la manera correcta va a proteger su salud, la salud de su familia y hasta la salud de su comunidad!





A Publication of the National Center for Farmworker Health

HEALTH TIPS Consejos de Salud

Preparándonos para la Temporada de la Influenza

La Sra. García y yo somos promotoras del *Centro de Salud "La Buena Salud"*. Estamos trabajando en nuestro plan de alcance y educación para este otoño. El año pasado, la influenza afectó muy duro a nuestra comunidad. Muchos de nuestros pacientes se enfermaron y algunos tuvieron que ir al hospital. Para preparar a todos los promotores para la temporada de la influenza, hemos invitado al Dr. Mendoza para que responda a nuestras preguntas sobre la influenza.

Dr. Mendoza, nos puede decir ¿qué es la influenza?

La influenza, o el "flu", es una enfermedad seria causada por diferentes tipos de virus. En cada temporada de influenza, se propagan diferentes tipos de virus del flu y afectan a las personas en diferentes maneras. Algunas personas podrán luchar contra el virus y recuperarse sin cuidado médico. Otros se pondrán muy enfermos y necesitarán de atención médica. Cada año, algunas personas morirán debido al flu. Los síntomas del flu se parecen a los síntomas del resfriado común pero son más fuertes, y pueden incluir la diarrea y el vómito.

¿Quiénes tienen más riesgo de enfermarse mucho?

Los grupos con el riesgo más alto de enfermarse son:

- Niños menores de 5 años
- Adultos de 65 años y más
- Mujeres embarazadas
- Personas con asma, enfermedades del corazón, y diabetes
- Personas con un sistema inmune débil debido a una enfermedad como el cáncer o VIH



¿Qué pasa si estas personas se enferman? ¿Deben visitar a sus doctores?

Si las personas que usted alcanza están en alguno de estos grupos y se enferman con estos síntomas, necesitan ir al doctor inmediatamente para que le den atención médica. Si no están en ninguno de estos grupos, pero están preocupados por sus síntomas y piensan que puede ser el flu, también deben ir a visitar su doctor.



¿Qué puede hacer la gente para protegerse del flu?

Esto es lo que todas las personas deben hacer:

- A partir de los 6 meses de edad, vacúnese cada año
- Manténgase alejado de las personas que están enfermas
- Trate de no ir a lugares donde hayan muchas personas
- Lávese sus manos a menudo con jabón y agua



Si la persona ya está enferma con el flu, hacer estas cosas protegerá a los demás:

- cubrirse la nariz y boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude
- lavarse las manos con jabón y agua
- tratar de no tocarse los ojos, nariz y boca
- limpiar los objetos después de usarlos o tocarlos
- tomar todas las medicinas que le dé el doctor



¿Dónde pueden las personas vacunarse contra el flu?

Las personas pueden vacunarse en muchos lugares como en los centros de salud, en las oficinas del doctor, clínicas, departamentos de salud y farmacias.

¿Por qué las personas necesitan vacunarse cada año?

Hay dos razones:

- La vacuna ayuda al cuerpo a luchar contra los virus por solo un corto período de tiempo.
- Los virus de la influenza cambian todo el tiempo, así que cada año los científicos chequean que tan bien está funcionando la vacuna para luchar contra el nuevo virus, y cambian la vacuna si es necesario.



El Dr. Mendoza nos ha dado muy buena información para compartir con todos los miembros de nuestra comunidad. Él también quiere asegurarse que les digamos a todos que se pongan la vacuna contra el flu temprano en el otoño. ¡Esto es lo más importante que podemos hacer para luchar contra el virus del flu!

Para conseguir un lugar
cerca de usted donde
se pueda vacunar, visite:
<http://vaccine.healthmap.org> o
www.findahealthcenter.hrsa.gov



A Publication of the National Center for Farmworker Health

HEALTH TIPS Consejos de Salud

Tuberculosis en el Rancho Beverly

Pedro trabaja en el Rancho Beverly. Él supervisa una cuadrilla de trabajadores del campo. Su mejor amigo en el trabajo, Luis, ha estado enfermo por un tiempo. Ha estado sudando en las noches, tosiendo flema, y perdiendo mucho peso. Un día, tosió sangre y lo enviaron al centro de salud del área. Resulta que Luis tenía tuberculosis (TB). Unos días después, un trabajador de la salud vino al rancho y le dijo a Pedro que él y su cuadrilla necesitaban hacerse la prueba de TB.



¿Qué es TB?

TB es una enfermedad causada por un tipo de bacteria. Normalmente, estas bacterias atacan los pulmones pero también pueden atacar los riñones, la columna y el cerebro.

TB se pasa de una persona a otra a través del aire. Cuando alguien con la bacteria de TB tose, ríe, canta o estornuda, la bacteria puede regarse a través del aire. Si usted respira este aire, la bacteria puede llegar a sus pulmones y enfermarle mucho. La bacteria puede hacer dos cosas en su cuerpo:

1

Puede quedarse en su cuerpo sin que usted lo note. A esto se le llama TB latente o infección de TB.

Cuando usted tiene la infección de TB:

- usted NO PUEDE pasar la bacteria a otros
- usted no se siente enfermo
- usted no tiene síntomas

2

Puede crecer y enfermarle, como a Luis. A esto se le llama TB activa o enfermedad de TB.

Cuando usted tiene la enfermedad de TB:

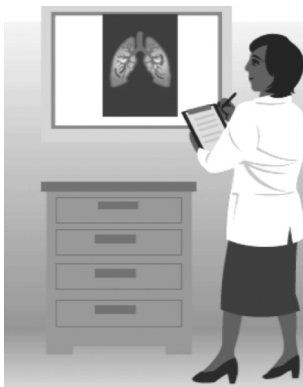
- usted PUEDE pasar la bacteria a otros
 - usted se siente enfermo
 - usted tiene síntomas
-



Pedro y toda su cuadrilla fueron al centro de salud para que les hicieran la prueba de TB. Pedro fue el único que se infectó con la bacteria de TB, pero no tiene la enfermedad de TB.

¿Cómo los doctores hacen la prueba de TB?

Los doctores inyectan una gota de un líquido en la piel de su brazo. Si a usted le sale una roncha abultada, dura y roja en el mismo lugar de la inyección, eso quiere decir que usted tiene la infección de TB. Si tiene la infección de TB, el doctor también tomará una radiografía de su pecho para asegurarse de que no tenga también la enfermedad de TB. Si la radiografía muestra manchas en sus pulmones, entonces es posible que tenga la enfermedad de TB.



Ahora Pedro tendrá que tomar antibióticos para TB. Si no toma los antibióticos, le puede dar la enfermedad de TB y puede pasársela a otros.

¿Funciona bien la medicina para TB?

La mayoría de las personas que completan su tratamiento de antibióticos para TB no llegarán a tener la enfermedad de TB. Los doctores recetan los antibióticos por 3 a 9 meses para matar la bacteria de TB.

Tome la medicina hasta que su doctor le diga que tiene que terminar el tratamiento. Tómela aun si usted no se siente enfermo. Si deja de tomarla, la bacteria de TB se puede quedar en su cuerpo y, después de un tiempo, se puede volver activa, crecer en número y enfermarle.