

OTOÑO / INVIERNO

Junio / Agosto 2011
Rosario, Argentina

a tu salud



Estaciones

La ciudad se llena de hojas, los árboles estallan en colores ocre, amarillos, naranjas y hasta algún rojo intenso. El frío se anuncia. Los días se acortan, las jornadas de actividades se alargan. Más ocupados, más cansados, más expuestos a algunas enfermedades.

Escenarios que invitan a poner el acento en la prevención. La alimentación, el abrigo, los ambientes, el ejercicio físico, la vacunación son algunos de los temas a atender. Desde AMR Salud nos sumamos a estos cuidados preventivos y te ofrecemos información, consejos y sugerencias.

Si aún no nos conocés, nos presentamos. Somos la medicina prepaga de la Red de Asociación Médica de Rosario. Contamos con 19 años de experiencia en la gestión de servicios para la atención de tu salud y en este tiempo hemos consolidado un sistema ágil, cómodo y accesible, con centros de atención en toda la ciudad y una oferta de planes que responden a tu realidad y necesidades. Si querés conocer más sobre nuestra empresa, acercate.



**tu mejor
decisión**

España 328. 4254433
www.amr.org.ar/amrsalud

PREVENCIÓN

Frío, enfermedades y vacunas

En los próximos meses, frío, enfermedades y vacunas serán palabras frecuentemente asociadas en el diálogo cotidiano. En los países de clima templado, como el nuestro, las enfermedades respiratorias incrementan su frecuencia durante las estaciones de otoño e invierno. Las razones pueden ser múltiples pero una muy sencilla de explicar es que durante los meses fríos mucha gente vive durante muchas horas del día en ambientes cerrados, éstos a su vez son menos ventilados y soleados. Como resultado, toda afección que se transmita por vía aérea, lo hace de manera más eficiente.

En cada otoño e invierno, gripe y neumonía parecen inseparables conocidos y algo de cierto hay en esta observación. La gripe es una enfermedad viral aguda estacional que ingresa por el aparato respiratorio y genera malestar general pudiendo comprometer la vida de una persona, especialmente si se trata de alguien que arrastra otras enfermedades debilitantes. La neumonía bacteriana puede aparecer como una complicación de la gripe y el agente causal más frecuente es el neumococo, una bacteria que en ocasiones gana acceso a la sangre y a las meninges con la gravedad que eso implica. Podríamos decir que la gripe abre las puertas del aparato respiratorio al neumococo y a otras bacte-

rias con menos frecuencia.

Además de medidas que han ganado popularidad en los dos últimos años, como el lavado de manos y evitar el "efecto aerosol" al estornudar o toser, las vacunas constituyen un instrumento de probado valor en la prevención, fundamentalmente de los más susceptibles. Dos vacunas están muy vinculadas entre sí cuando pensamos en prevenir enfermedades respiratorias de los adultos: la vacuna antigripal y la vacuna anti-neumococo. Gran parte de los criterios para la indicación de estas vacunas son comunes a ambas. Así diabéticos, bronquíticos crónicos, enfisematosos, insuficientes cardíacos, independientemente de su edad y mayores de 65 años deben recibir ambas vacunas. La vacuna antigripal ha de renovarse anualmente en virtud de los cambios estacionales que pueden experimentar los virus causantes, mientras que la vacuna anti-neumococo nunca debe repetirse antes de los 5 años y la necesidad de revacunación debe ser definida por un profesional. Si un paciente reúne criterios para aplicarse ambas vacunas es de buena práctica administrarlas de forma simultánea, en distinto sitio, pues de esa forma la respuesta productora de anticuerpos es superior que haciéndolas distanciadas en el tiempo. Existen algunas indicaciones especiales, por ejem-



pló, la vacuna anti-neumococo debería ser administrada a personas entre 19 y 64 años que sean fumadores de cigarrillos, padezcan asma o afecciones que comprometan su inmunidad, especialmente aquellos a quienes se les ha extirpado el bazo. Una indicación poco difundida de la vacuna antigripal es su aplicación a mujeres que van a cursar su segundo o tercer trimestre de embarazo durante los meses fríos. La mujer con embarazo avanzado tiene una restricción respiratoria motivada por el crecimiento del útero grávido y esto puede condicionar un pronóstico peor en una neumonía. Las vacunas antigripales actualmente disponibles no constituyen ningún riesgo para la madre y tampoco para su bebé.

Los beneficios demostrados por la administración de vacunas para la prevención de enfermedades son innumerables. La motivación a utilizar estos útiles instrumentos debe ganar adeptos tanto en la sociedad como entre los profesionales de la salud ya que actualmente la subutilización de este recurso es inaceptablemente alta.

Joaquín Bermejo

Unidad de Enfermedades Infecciosas
Hospital Español, Red AMR





BRONQUIOLITIS

Información para madres y padres

La bronquiolitis es una infección respiratoria aguda que se manifiesta principalmente en niños menores de dos años. Recibe este nombre porque la principal área afectada es la de los bronquiolos, pequeños conductos por donde circula el aire que respiramos y que con la infección se inflama y llena de secreciones.

> Es una infección viral y de ellos el más conocido es el virus sincicial respiratorio (vsr).
> Más frecuentemente en otoño-invierno, aunque puede producirse en cualquier momento del año.
> Es fácilmente transmisible de persona a persona (contagioso), sobre todo en lugares cerrados y con mucho contacto interpersonal (guarderías, jardines, familias numerosas).

¿Cuáles son los síntomas de bronquiolitis?

Generalmente comienza como una infección inespecífica de las vías aéreas altas (resfrío), con secreciones nasales y congestión. Luego pueden agregarse con diverso grado:

- > tos (seca o con secreciones).
- > fiebre (en grado variable).
- > dificultad para respirar (respiración acelerada, silbido, movimientos profundos de abdomen, quejido, movimiento de apertura de los orificios de la nariz).
- > algunos niños sobre todo los más pequeños pueden tener pausas prolongadas en la respiración (apneas) como manifestación de la enfermedad.
- > vómitos, inapetencia, palidez o coloración azulada de la piel pueden ser también manifestaciones de la

infección respiratoria.

¿Hay niños con más riesgo de infección?

- > Niños nacidos prematuros o de bajo peso.
- > Niños con enfermedades cardíacas o respiratorias.
- > Niños que no recibieron lactancia materna.
- > Niños en ambientes contaminados (humo de cigarrillo) o en condiciones de hacinamiento.
- > Niños que concurren a jardines y guarderías.

¿Qué estudios deben hacerse para el diagnóstico?

- > La mayoría no requiere estudios complementarios. La evaluación del pediatra suele ser suficiente.
- > Los estudios complementarios (radiografía de tórax, análisis de sangre y secreciones respiratorias) quedan reservados para aquellos niños que requieren intervención médica más profunda y en general se le realizan a pacientes internados.

¿Qué tratamiento se debe recibir?

- > Ofrecer abundantes líquidos por boca.
- > Mantener lactancia materna, eventualmente fraccionada al igual que la mamadera (menos volumen con tomas más seguidas).
- > Mantener las fosas nasales permeables, limpiando o aspirando suavemente las secreciones.
- > Acostarlo en posición semisentada.
- > Bajar la fiebre con los métodos convencionales (paracetamol, ibuprofeno).
- > Nunca dar un medicamento (aunque sea de venta libre) sin la indicación médica correspondiente.
- > Nunca administrar antitusivos, ni medicaciones caseras o folclóricas (tés, cremas con balsámicos, vaporización del ambiente con esencias, etc.).

¿Es necesaria la internación?

- > Si son bebés muy pequeños (menores a tres meses) o con factores de riesgo.
- > Si no puede alimentarse o descansar bien.
- > Si hace pausas para respirar (apneas).
- > Si el pediatra detecta alguna complicación (por ej. bajo oxígeno en sangre)

¿Cómo evitar el contagio?

- > Evitar contacto innecesario con personas cursando infecciones respiratorias.
- > Evitar contacto con secreciones (los gérmenes se eliminan con tos y estornudos a varios metros de distancia).
- > Lavar cuidadosamente juguetes y utensilios de comida.
- > Lavar manos con agua y jabón luego del contacto con niños enfermos. Desechar pañuelos usados.
- > Los niños deberían permanecer en el domicilio mientras duren los síntomas, los virus respiratorios pueden eliminarse durante varios días.

¿Se puede prevenir?

- Dado que son enfermedades producidas por varios gérmenes no existe todavía una vacuna que brinde una protección completa. **La mejor prevención es:**
- > mantener a los bebés en ambientes con temperatura agradable.
 - > evitar el tabaquismo domiciliario.
 - > mantener la lactancia materna.
 - > mantener el carnet de vacunas al día.
 - > consultar al pediatra ante la aparición de los primeros síntomas respiratorios (tos, fiebre, dificultad para respirar, pausas en la respiración, etc.).

Fuente: Sociedad Argentina de Pediatría

Bajas temperaturas



Ante las bajas temperaturas es recomendable tomar medidas para prevenir problemas respiratorios en niños y adultos.

- > No exponer a los niños al frío intenso.
- > Completar el calendario de vacunación.
- > Realizar controles pediátricos.
- > Asegurar la lactancia materna para que las defensas sean más altas.
- > Extremar los cuidados en niños de bajo peso al nacer o prematuros.
- > Usar prendas que permitan buena movilidad.
- > Dormir a los bebés boca arriba, con los brazos libres por fuera de la ropa de cama.
- > Cuidar la ventilación de los ambientes para prevenir intoxicación con monóxido de carbono.

Síntomas en niños

Si observa respiración rápida, hundimiento del pecho, poca ingesta de líquido, fiebre y problemas para despertarse, concorra al médico.

Otras recomendaciones

Se deben evitar los lugares muy cerrados y con poca ventilación, el hacinamiento y, fundamentalmente, la contaminación domiciliar por el humo del cigarrillo, ya que favorecen las infecciones y profundizan la gravedad.

Fuente: Secretaría de Salud Pública Municipal.
www.rosario.gov.ar/sitio/salud.

Foto: www.rosarioturismo.com

¿A quién elegís para cuidar tu salud y la de tu familia?



Elegimos AMR Salud

Elegimos a nuestro médico.
Elegimos el respaldo de Asociación Médica de Rosario.

Sistema de
medicina prepaga de la



España 328. Rosario
0800-888-8128 / 425-4433
amrsalud@amr.org.ar
www.amr.org.ar/amrsalud

tu mejor decisión