

# Prevención de enfermedades respiratorias

## Tabla de contenidos

1. [Resumen](#)
2. [Introducción](#)
3. [Infecciones respiratorias agudas](#)
4. [Imagen ventilación cruzada](#)
5. [Causas y factores de riesgo](#)
6. [Síntomas generales](#)
7. [Diagnóstico](#)
8. [Signos de alarma](#)
9. [Tipos de infección](#)
10. [Enlaces de interés](#)

## Resumen

Breve guía divulgativa sobre causas, factores de riesgo, signos de alarma, medidas preventivas y recomendaciones de autocuidado para reducir el riesgo y la gravedad de las infecciones respiratorias agudas.

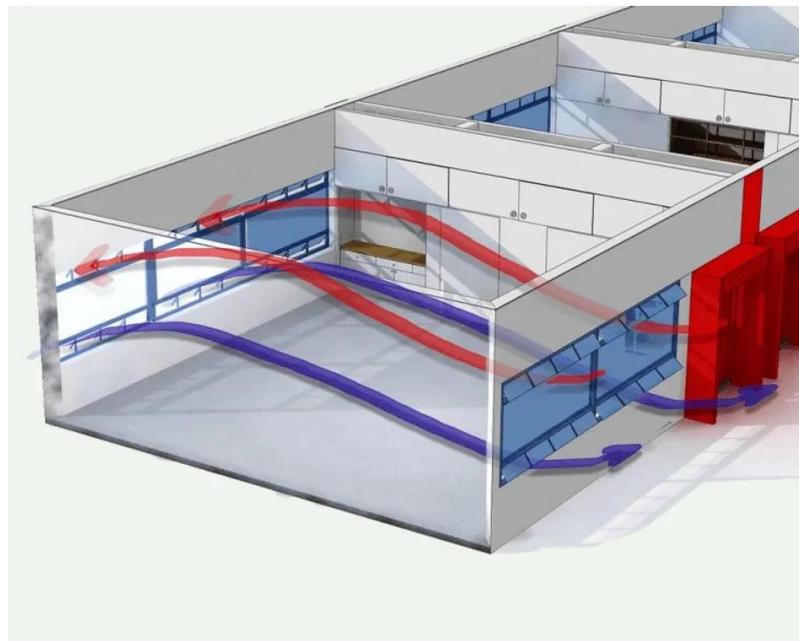
## Introducción

La salud respiratoria es esencial para el bienestar. Las infecciones respiratorias agudas (IRA) —como resfriados, gripe estacional, bronquitis, neumonías y las producidas por SARS-CoV-2 u otros virus respiratorios— afectan a grandes grupos de población cada año. Este documento resume factores de riesgo, manifestaciones clínicas, medidas preventivas y recomendaciones prácticas de autocuidado y seguimiento domiciliario.

## ¿Qué son las infecciones respiratorias agudas?

Las infecciones respiratorias agudas son procesos infecciosos de inicio rápido que afectan las vías respiratorias altas o bajas. Pueden deberse a virus, bacterias u otros agentes y su gravedad va desde procesos leves autolimitados hasta enfermedades que requieren hospitalización.

## Imagen ilustrativa de ventilación cruzada



## Causas y factores de riesgo

### Causas principales

- Agentes infecciosos: virus (rinovirus, influenza, SARS-CoV-2, VRS), bacterias (*Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae*) y, en menor medida, hongos o parásitos.
- Transmisión: gotas respiratorias, aerosoles, contacto directo con superficies contaminadas seguido de contacto con mucosas.

### Factores predisponentes

- Edad: niños pequeños y personas mayores.
- Enfermedades crónicas: asma, EPOC, diabetes, insuficiencia cardíaca.
- Inmunosupresión: tratamientos inmunosupresores, VIH, quimioterapia.
- Tabaquismo y exposición a humo ambiental.
- Contaminación del aire y ambientes cerrados sin ventilación.
- Desnutrición o condiciones que disminuyen la respuesta inmune.

## Síntomas generales y señales de alarma

### Síntomas comunes

- Tabaquismo y exposición a humo ambiental.
- Contaminación del aire y ambientes cerrados sin ventilación.
- Desnutrición o condiciones que disminuyen la respuesta inmune.

### Señales de alarma

- Dificultad respiratoria marcada o sensación de ahogo.
- Respiración muy rápida o marcadamente trabajosa.
- Saturación de oxígeno persistentemente baja (por ejemplo <92% en adultos, salvo indicación clínica distinta).
- Confusión, somnolencia intensa o disminución del nivel de conciencia.
- Dolor torácico intenso o empeoramiento progresivo tras una fase inicial.

## Diagnóstico y manejo inicial

### Métodos diagnósticos básicos

1. Exploración clínica: frecuencia respiratoria, auscultación pulmonar, signos de distress.
2. Pruebas complementarias: oximetría de pulso; radiografía de tórax si se sospecha neumonía; analítica sanguínea y pruebas microbiológicas según indicación (cultivos, PCR viral).

### Manejo inicial en atención primaria o domicilio

- Monitorizar: temperatura, frecuencia respiratoria y saturación (si se dispone de pulsioxímetro).
- Tratamiento sintomático: hidratación, reposo, antipiréticos/analgésicos según indicación.
- Antibióticos solo si hay sospecha o confirmación de infección bacteriana (según criterio clínico).
- Indicaciones para derivación: presencia de señales de alarma, hipoxemia, comorbilidades descompensadas.

## Signos de alarma y acciones recomendadas

Signo de alarma	Acción recomendada
-----------------	--------------------

Dificultad respiratoria marcada	Consultar Urgencias inmediatamente
Saturación de oxígeno < 92% (adultos)	Evaluación urgente; posible oxigenoterapia
Respiración muy rápida o trabajosa	Atención médica inmediata
Confusión o somnolencia importante	Traslado urgente a centro sanitario
Dolor torácico intenso	Urgencias (descartar complicaciones)

## Tipos de infecciones respiratorias

- Vías altas: resfriado común, faringitis, laringitis, sinusitis.
- Vías bajas: bronquitis, bronquiolitis, neumonía.
- Agentes según presentación: infecciones virales (rinovirus, VRS, influenza, SARS-CoV-2) y bacterianas (p. ej., neumococo).

## Enlaces de interés

[\[Recomendaciones Ministerio de Sanidad, España\]](#)

[\[Prevención y control OMS\]](#)