

¡Achúuu! Llegó la Navidad y con ella las enfermedades respiratorias

Puerto Rico es una isla tropical que se caracteriza por tener un clima cálido y variado. A diferencia de otros países, es solo en la época navideña cuando las temperaturas se registran más bajas, húmedas y frías. Este cambio climático favorece la aparición de alergias, asma, influenza, neumonía y el desarrollo de otras afecciones respiratorias. Algunas de las enfermedades respiratorias más comunes durante esta época son:

- 1. Alergias** – el polen, los hongos, el frío y la humedad navideña favorecen la aparición de alergias nasales. Sus síntomas incluyen estornudos, picor y congestión nasal y producción de mocos (secreciones nasales). Utilizar medicamentos llamados antihistamínicos puede ayudar a reducir los síntomas y mantener controladas las alergias nasales.
- 2. Asma** – el asma es una enfermedad pulmonar que no tiene cura. Las personas asmáticas experimentan fatiga, dificultad para respirar, tos, silbidos (pito) en el pecho y problemas para realizar las tareas cotidianas. Si es asmático es importante que visite a su médico para que le recete medicamentos de acción rápida (rescate) y preventivos (control) para mantener su asma controlada.
- 3. Influenza** – es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por el virus de la influenza. Sus principales síntomas incluyen: fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, secreciones nasales (mocos), dolores en el cuerpo, dolor de



cabeza, cansancio, vómitos y diarreas. Existe una vacuna que ha demostrado ser efectiva en la prevención y reducción de los síntomas de la influenza. La misma, puede ayudar a prevenir complicaciones de salud en personas cuyo sistema respiratorio está más comprometido (Ejemplos: personas diagnosticadas con asma, sinusitis, rinitis alérgica, fallo cardíaco congestivo y envejecientes).

- 4. Neumonía** – es una de las enfermedades respiratorias que más complicaciones presenta. Esta enfermedad aparece como consecuencia de una infección viral, por bacterias o por hongos. Sus síntomas incluyen: fiebre, escalofríos, dolor en el pecho, dificultad para respirar y tos. En muchas ocasiones la neumonía ocurre como una complicación del virus de la influenza.

Anote cualquier síntoma que experimente y dialogue con su médico. No se quede con dudas. Vacúnese contra la influenza y utilice los medicamentos recomendados según la enfermedad respiratoria para mantenerse en control.

¡Respire salud y disfrute las Navidades!