

Infecciones Respiratorias

Síntomas

Qué Hacer

Una infección respiratoria es una enfermedad de corta duración en cualquier lugar entre la nariz y los pulmones

Síntomas de una infección respiratoria



- tos
- fiebre
- dolor de garganta
- mocos
- fatiga
- dolores musculares

La cantidad y severidad de los síntomas varían con la edad y la salud en general.

¿Se siente enfermo? Evite contagiar a otros

- Lávese las manos a menudo
- Tosa y estornude en su codo
- Use una máscara en lugares públicos
- Limpie las superficies de su casa con frecuencia
- Ventile su vivienda

Buena Idea: Pregunte en su farmacia o clínica acerca de vacunas que lo protegerán a usted y a otros.

La información en este documento no remplaza los consejos de un profesional de la salud. Si tiene cualquier pregunta llame a Info-Santé 811.



Document inspired by the MSSS (2023) « Decision tool - Respiratory infectious diseases » available on <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2023/23-294-01A.pdf>



Es normal tener estos síntomas mientras su cuerpo se sana solo

- congestion nasal
- fatiga
- fiebre (38°C+)
- dolores musculares
- dolor de garganta
- tos



Entre los días 7 y 10 debería empezar a sentirse mejor y ya no debería ser contagioso.

Signos y síntomas que vigilar

- síntomas que empeoran después de 5 días o que no mejoran después de 7 días
- una fiebre de 38°C+ que dura
 - 3-5 días en niños y niñas
 - 5 o más días en adultos
- Dolor de pecho al respirar profundamente
- Sangre en los mocos o secreciones

Para bebés de menos de 2 años, siempre use un termómetro rectal. Todos los demás pueden usar un termómetro oral.

Signos y síntomas de alarma



Dedos o labios azules



Fatiga extrema o confusión



No haber orinado en las últimas 12 horas



Temperatura rectal de 38°C+ en un bebé de menos de 3 meses



Dificultad para respirar



Un niño o niña difícil de despertar, o demasiado cansado para beber líquidos

La mayoría de las infecciones se alivian sin necesidad de tratamiento en 3 a 14 días

- use lavados nasales
- use una máscara en público
- beba muchos líquidos
- quédese en casa y descanse

Pregunte a su farmacista sobre medicamentos para sus síntomas, como descongestionantes y medicamentos para la fiebre o el dolor.

Llame al 811 si está preocupado.

Visite a un/a enfermero/a practicante, un/a médico/a de familia, o vaya a una clínica sin cita previa. Si no tiene médico/a de familia, llame al 811 (opción 3)

El riesgo de complicaciones es mayor para gente con enfermedades crónicas, gente inmunosuprimida, gente embarazada, gente mayor de 60 años, o bebés de menos de 6 meses. No dude en buscar consejo médico más rápido.

Prepárese para su visita usando el registro de síntomas en la parte posterior de esta página.

Vaya a la sala de urgencias

O

Llame al 911

Preguntas para el Profesional de Salud

Mis preguntas y preocupaciones más importantes:

Qué traer a mi cita

- tarjeta de salud
- información de contacto de mi farmacia
- lista o bolsa de medicamentos

INSERT CLINIC LOGO HERE

Registro de Síntomas

día	fiebre	síntomas
ej.	temp.oral: 37°C	fatiga dolor de garganta
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Registro de Medicamentos

día	medicamentos y suplementos que he tomado
ej.	tylenol
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	