

Guía de salud



“ Aquí encontrará tips para reconocer las infecciones respiratorias y las enfermedades diarreicas, así como consejos para curarse pronto. ”



Ventanillas de salud



US-MEXICO
BORDER PHILANTHROPY PARTNERSHIP
ALIANZA FRONTERIZA DE FILANTROPIA
MÉXICO-EEUU



 **SALUD**
SECRETARÍA DE SALUD

 **IME**
INSTITUTO DE
LOS MEXICANOS
EN EL EXTERIOR



>> Enfermedades frecuentes <<

Entre los problemas de salud más comunes se encuentran:



✓ Las infecciones respiratorias agudas y,



✓ Las enfermedades diarreicas agudas.

Conocer los signos y síntomas de las enfermedades más habituales le ayudará a buscar atención médica en caso de necesitarla.

>> INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS

Son enfermedades que afectan los conductos por donde respiramos. Son causadas por gérmenes que se transmiten a través de las gotitas de saliva que expulsa una persona enferma al hablar, toser o estornudar, o por contacto con superficies contaminadas.

LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES SON:

- ✓ Catarro y tos.
- ✓ Fiebre o calentura.
- ✓ Nariz tapada o con mocos.
- ✓ Dolor de garganta.
- ✓ Dolor al tragar.
- ✓ Dolor de cabeza y músculos.
- ✓ No tener hambre o tener mucha.
- ✓ Sentirse decaído.
- ✓ En ocasiones, dificultad para respirar.

>> RECOMENDACIONES PARA CURARSE PRONTO

- ✓ Guardar reposo hasta que pasen los síntomas.
- ✓ Evitar cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire.
- ✓ Reforzar los hábitos de higiene:
 - ☑ Lavarse las manos.
 - ☑ Cubrir boca y nariz con un pañuelo o con el antebrazo al toser o estornudar.
- ✓ No saludar de mano o beso cuando se está enfermo.
- ✓ Tomar muchos líquidos.
- ✓ Abrir las puertas y las ventanas y dejar que la luz solar entre a la habitación.

Si...

- ⚠ Ha tenido tos por más de dos meses, especialmente con flemas o sangre.
- ⚠ Suda mucho por las noches.
- ⚠ Ha perdido peso en el último mes sin dejar de comer lo habitual.
- ⚠ Siente dificultad para respirar.

VISITE A SU MÉDICO. PODRÍA SER TUBERCULOSIS: UNA ENFERMEDAD GRAVE PERO CURABLE CON LA ATENCIÓN Y TRATAMIENTO ADECUADOS.

SI SE PRESENTAN POR LO MENOS TRES DE ESTOS SÍNTOMAS ES IMPORTANTE QUE ACUDA AL MÉDICO O A LA VENTANILLA DE SALUD Y NO TOMA NINGÚN MEDICAMENTO.

>> ENFERMEDADES DIARREICAS AGUDAS



Estos padecimientos afectan el aparato digestivo y pueden ocasionar grave deshidratación. Se transmiten de forma oral, ya sea a través de manos sucias, agua y alimentos contaminados, o del manejo no higiénico de la comida y las bebidas.

En época de calor estas enfermedades aparecen con mayor frecuencia, ya que los alimentos pueden descomponerse más rápido y desarrollar los gérmenes que las causan.

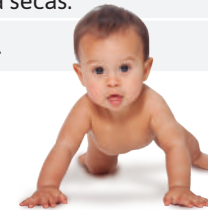
Tenga cuidado con los siguientes síntomas:

EN MENORES DE 5 AÑOS

- ⚠ Náusea y vómito.
- ⚠ Diarrea (evacuaciones líquidas).
- ⚠ En algunos casos
 - Fiebre o calentura.
 - Estar decaído.

SIGNOS DE ALARMA POR DESHIDRATACIÓN EN NIÑOS

- ⚠ Irritabilidad.
- ⚠ Llanto sin lágrimas.
- ⚠ Ojos hundidos.
- ⚠ Boca y lengua secas.
- ⚠ Saliva espesa.



Para evitar la deshidratación se debe tomar suero oral; pregunte a su proveedor de salud.



NO TOMA NINGÚN MEDICAMENTO QUE NO SEA RECETADO POR EL MÉDICO.

→ Recomendaciones para recuperarse pronto:



Beber frecuentemente agua simple potable.



Desinfectar frutas y verduras.



Mantener ventilados su hogar y lugar de trabajo.



Revisar que los productos de origen animal estén frescos, especialmente pescados y mariscos.



Evitar comer en la calle.



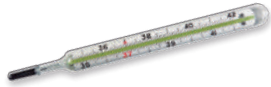
Evitar exponerse al sol, si trabaja al aire libre, use gorra o sombrero.

Guía de salud

Esta guía fue elaborada con fines informativos. En ningún momento sustituye la opinión o tratamiento de un profesional de la salud. Su distribución es totalmente gratuita.



Enfermedades frecuentes



¿Sabía que las infecciones respiratorias y las enfermedades diarreicas son unos de los padecimientos de salud más frecuentes?

Ventanillas de salud

Para mayor información visite la Ventanilla de Salud en el Consulado Mexicano más cercano.