

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE EL REFRIADO COMÚN

En octubre de 2005 se desdobra la zona básica de salud de la margen derecha del río Guadiana, con la inauguración del Centro de Salud El Progreso.

Los profesionales que lo integran, entienden como necesidad, trabajar con una visión del desarrollo integral del modelo de Atención Primaria y romper con la inercia asistencialista actual,

Por todo ello, se llevó a cabo el Diagnóstico de salud de la zona del El Progreso, que consta de las siguientes etapas;

1. identificar los problemas y necesidades de salud de la población y establecer un orden de prioridades
2. Poner en marcha programas, para responder a los problemas priorizados
3. Evaluar el impacto de estos programas sobre la salud de la población

Así nació lo que designamos como Análisis de salud de una comunidad: AL PROCESO QUE CONSISTE EN RECOGER Y ANALIZAR LA INFORMACIÓN NECESARIA PARA LA IDENTIFICACIÓN DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS Y NECESIDADES DE SALUD DE UNA COMUNIDAD, PARA INICIAR LAS INTERVENCIONES MÁS ADECUADAS.

Una vez analizados los datos recogidos, se obtuvo un listado de los problemas más importantes o críticos, entre los que se encuentran las enfermedades del aparato respiratorio.

Haciendo referencia literal del texto original del Análisis de salud: el resfriado común, es la patología más frecuente atendida, tanto en adultos como en niños, en consulta a demanda y atención continuada, generando un alto número de demandas asistenciales. Estamos hablando de una patología absolutamente banal, que salvo complicaciones, no requiere ninguna intervención por parte de los profesionales de salud, si estuviera la población bien educada, desde un punto de vista sanitario.

Por esto, se justifica la necesidad de diseñar un protocolo de actuación ante el resfriado común, que permita unificar los criterios de actuación de todos los profesionales que trabajan en el centro de salud de El Progreso y al mismo tiempo que sirva para educar a la población, ante esta patología banal, diseñando una hoja de consejos, fácil de entender por la población

Las páginas 5 y 6 serían para entregar a los usuarios del Centro de Salud El Progreso.

NORMAS DE ACTUACION ANTE EL RESFRIADO COMÚN

El resfriado común también llamado catarro o enfriamiento cursa con inflamación de nariz, garganta, laringe. Se contagia por las gotitas de tos, estornudos y por contacto con las manos. Es una **enfermedad que sigue su curación espontánea**, de corta duración, aproximadamente una semana,.Aparece con los siguientes síntomas:

- Dolor de garganta o de cabeza
- Estornudos, nariz tapada, mocos
- Tos
- Ojos lagrimosos
- Fiebre leve (37- 37.5°C)
- Cansancio
- Pérdida del apetito

¿QUÉ PUEDO HACER SI ME RESFRÍO?



Descanse lo que pueda

- Tome muchos líquidos, como agua, zumo de naranja, té y refrescos.
- Use un humidificador para aumentar la humedad de aire, sobre todo en su dormitorio.
- Ventile a diario la vivienda
- Aplíquese gotas en la nariz para aliviar la congestión nasal (solución salina)
- Puede tomar paracetamol de 500mg si tiene fiebre o dolor de cabeza

- No fume



Preguntaremos al médico si le aparece cualquiera de estos síntomas:

- Dolor de oído o de garganta que empeora
- Si sufre enfermedad bronquial crónica o asma
- Fiebre de (38°C) durante más de 3días.

¿CÓMO PUEDO EVITAR EL CONTAGIO?

- Evite el contacto cercano con personas que estén resfriadas.
- Mantenga las manos alejadas de la nariz y la boca.
- Tápese la boca y nariz si estornuda o tose
- Coma alimentos saludables, sobre todo frutas con vitamina C, como naranja.



- Use pañuelos al toser o estornudar.
- Lávese las manos después de toser, estornudar o sonarse la nariz y antes de tocar alimentos.
- Use pañuelos de un solo uso
- No comparta los alimentos ni cubiertos con los demás.
- Evite el contacto cercano con los demás durante los primeros 2 a 4 días

RESFRIADO COMÚN EN NIÑOS

El catarro o resfriado común es una enfermedad benigna cuyos síntomas son la tos,



congestión nasal y fiebre. Todos los niños sufren varios catarros al año (entre 6 y 8)



Son frecuentes durante el invierno.

Suele curar espontáneamente

La tos es una defensa para limpiar las vías respiratorias, e irá cediendo poco a poco según el niño vaya superando la infección

. Una **buena hidratación** facilitará que el niño expectore, debe ofrecerle



líquidos con frecuencia .

Son útiles los **lavados nasales** con suero fisiológico o preparados comerciales pensados para ello.

Como se trata de una infección vírica no precisan de tratamiento con antibióticos, salvo que presenten complicaciones en su evolución y sean indicados por su médico.



Son motivos para acudir al pediatra:

- Dolor de oído o llanto e irritabilidad por la noche
- Dificultad para respirar
- Cansancio o letargo inusuales
- No tolera los alimentos y aparecen vómitos
- Duración del proceso más de 10 días o aparición de mocos espesos y verdosos.
- Tiene fiebre de 39°C o superior