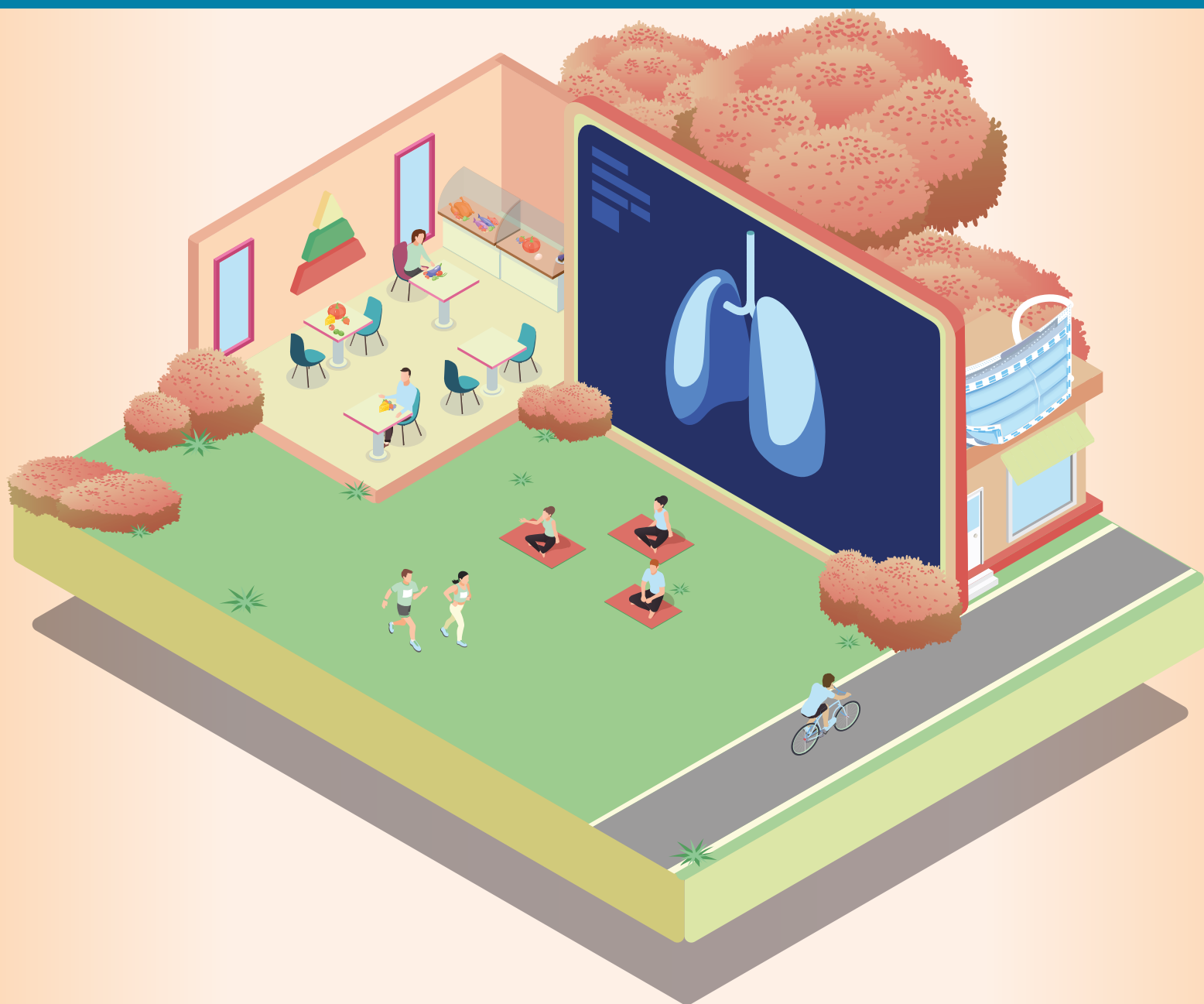


CARTILLA EDUCATIVA EN SALUD RESPIRATORIA



Contenido

Glosario	3
Introducción: Unidad Salud Respiratoria.....	4
Enfermedades crónicas del sistema respiratorio y cardiorrespiratorio.	5
Factores de Riesgo de la Salud Respiratoria.....	8
Estilos de Vida Promoción de la Salud Respiratoria por los Ciclos De Vida.	12
Infancia y juventud:	13
En la edad adulta temprana y media	13
Edad adulta tardía.....	13
Prevención de la Salud Respiratoria.	15
Reanimación Cardiopulmonar.....	18
REFERENCIAS	20

PRESENTACIÓN

La Fundación Universitaria del Área Andina, a través de la Dirección Nacional de Sostenibilidad, en articulación con la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte sede Bogotá, fomenta las ciudadanías saludables, con el propósito de contribuir al desarrollo sostenible.

*En este sentido, por medio del proyecto de la maestría de salud pública, titulado: **Laboratorio en Educomunicación para Ciudadanías Resilientes y Saludables En Situaciones De Desastres**, durante los años 2022-2023, se promueve acciones en la salud respiratoria.*

*Por tal razón, la presente “**Cartilla educativa en salud respiratoria**”, se orienta en fortalecer la gestión del conocimiento en hábitos saludables del sistema respiratorio y respuesta en reanimación cardiopulmonar.*

SHIRLEY MERCHÁN DE LAS SALAS

*Líder proyecto Maestría de Salud Pública
Fundación Universitaria del Área Andina*

Glosario

CALIDAD DE VIDA: una dimensión ampliamente superada por la salud física, el estado fisiológico, la independencia, las relaciones sociales y la relación con el entorno humano. (OMS, 2021)

CONTAMINACIÓN: se refiere a las condiciones en las que el aire exterior contiene concentraciones de sustancias nocivas para las personas y su entorno. (OMS, 2021).

EMERGENCIA: una situación en la que todos deben prestar primeros auxilios porque, de no hacerlo, se producirá la muerte en cuestión de minutos. (OMS, 2021)

ENFERMEDAD: cambio o anomalía de una condición fisiológica en una o más partes del cuerpo debido a causas generalmente conocidas, que se manifiesta por síntomas y signos específicos y cuyo desarrollo es más o menos predecible. (OMS, 2021).

FACTORES DE RIESGO: Cualquier característica o condición observable de una persona o grupo de personas que se sabe que está asociada con una mayor probabilidad de desarrollar, desarrollar o ser particularmente susceptible a una enfermedad. (OMS, 2021)

PREVENCIÓN: Acciones encaminadas no solo a prevenir la aparición de una enfermedad, como reducir los factores de riesgo, sino también a detener su desarrollo y reducir sus efectos cuando se desarrolla una enfermedad. (OMS, 2021)

PROMOCIÓN DE LA SALUD: es un proceso político y social global que implica acciones para cambiar las condiciones sociales, ambientales y económicas de modo que tengan un impacto positivo en la salud individual y colectiva. (OMS, 2021)

SALUD: Es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedad o condición. (OMS, 2021)

Introducción: Unidad Salud Respiratoria

El propósito de esta cartilla es brindar consejos útiles e información práctica para cuidar y mantener la salud de nuestro sistema respiratorio. En esta obra, encontrarás recursos que te brindarán una vida más saludable y activa, desde técnicas de respiración apropiadas hasta sugerencias para mejorar la calidad del aire en nuestro ambiente.

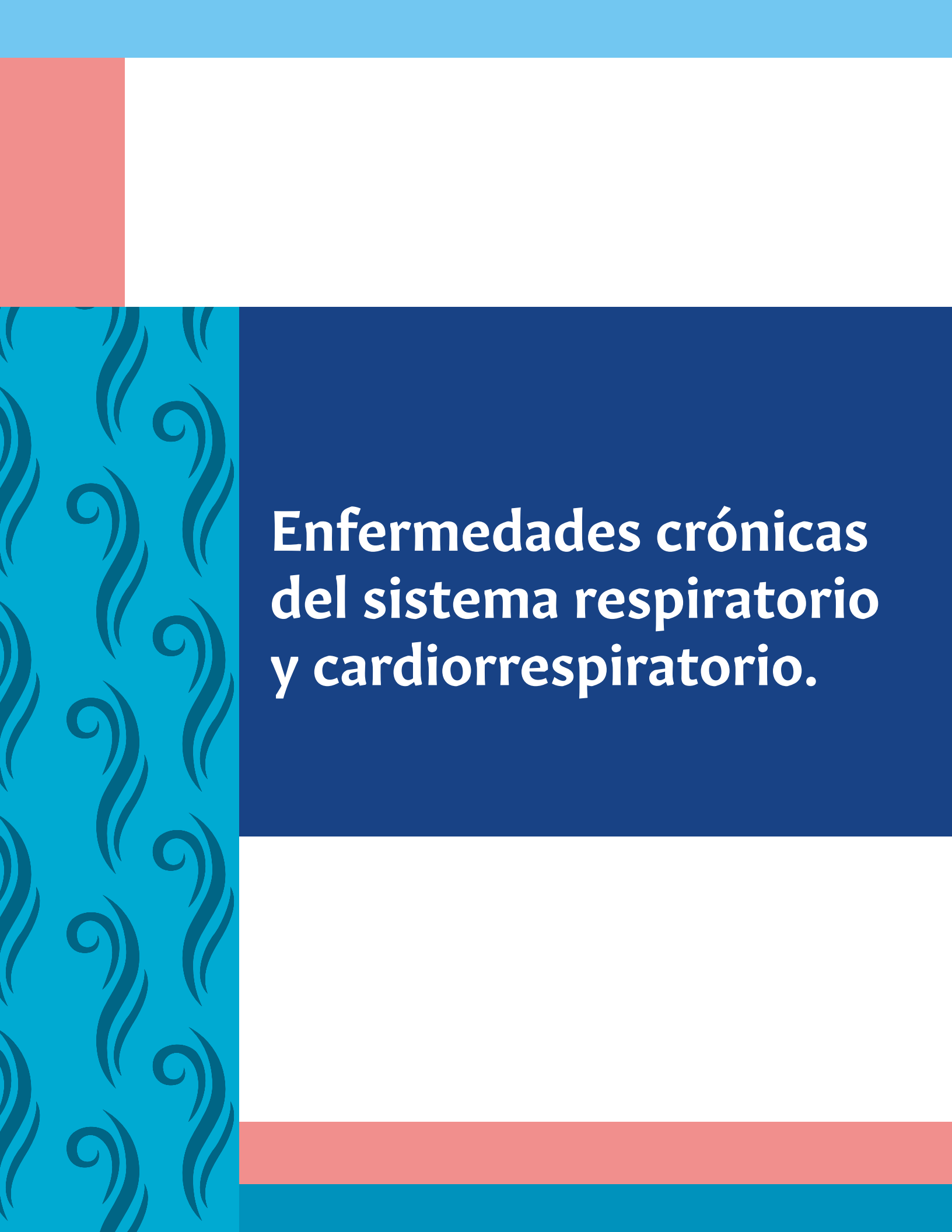
¡Empecemos a respirar mejor!

Un sistema respiratorio sano es esencial para nuestro bienestar general. El sistema es esencial para nuestro bienestar general. Nuestro sistema respiratorio nos permite eliminar los desechos gaseosos, como el dióxido de carbono, y obtener el oxígeno necesario para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Actualmente nos enfrentamos a una variedad de desafíos que pueden afectar nuestras capacidades pulmonares y respiratorias.

Algunos de los factores que podrían poner en peligro nuestra salud respiratoria son la contaminación del aire, el consumo de tabaco, los alérgenos y las enfermedades respiratorias. Por esta razón, es esencial tomar medidas preventivas y desarrollar hábitos saludables que apoyen la función pulmonar óptima y protejan nuestro corazón de posibles daños.

Mantener nuestra La capacidad de respirar adecuadamente es esencial para mantenernos vivos y saludables. Al eliminar los desechos gaseosos del cuerpo, un sistema respiratorio saludable nos brinda el oxígeno necesario para todas las funciones celulares.

Una mejor calidad de vida es posible cuando mantenemos una buena salud respiratoria, lo que facilita una buena salud respiratoria, lo que facilita realizar nuestras actividades diarias y disfrutar de un mayor nivel de vida, sobre nuestras actividades diarias y disfrutar de un mayor nivel de vida. Una respiración adecuada nos brinda el mejor rendimiento físico, mejore nuestra actividad y disminuya la fatiga



Enfermedades crónicas del sistema respiratorio y cardiorrespiratorio.

Las enfermedades cardiorrespiratorias crónicas pueden afectar a niños y adultos, pero sus causas y manifestaciones pueden variar según la edad y otros factores. Las siguientes son las enfermedades crónicas más comunes del sistema cardiopulmonar en ambos grupos:

Niño

Asma: Enfermedad crónica caracterizada por la inflamación de las vías respiratorias que provoca episodios repetidos de dificultad para respirar, sibilancias, opresión en el pecho y tos. El asma es una de las enfermedades crónicas más comunes en la infancia.

Bronquiolitis obliterante: enfermedad que afecta las vías respiratorias más pequeñas (bronquiolos) y causa inflamación y obstrucción. Esto puede ser el resultado de una infección viral u otros factores.

Fibrosis quística: una enfermedad genética que afecta principalmente a los pulmones y al sistema respiratorio, provocando que se acumule una mucosidad espesa en las vías respiratorias, lo que dificulta la respiración y aumenta el riesgo de infecciones pulmonares recurrentes.

Defectos cardíacos congénitos: Defectos cardíacos presentes desde el nacimiento que pueden afectar la estructura y función del corazón y afectar la circulación y la función respiratoria.

Adulto:

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC): una enfermedad pulmonar crónica caracterizada por la obstrucción de las vías respiratorias, a menudo causada por el tabaquismo o la exposición prolongada a contaminantes ambientales. La EPOC incluye bronquitis crónica y enfisema.

Enfermedad coronaria: una enfermedad crónica que afecta las arterias coronarias del corazón, provocando que se estrechen o se bloqueen y reduzcan el flujo sanguíneo al corazón. La enfermedad coronaria puede provocar angina, infarto de miocardio (ataque cardíaco) y otros problemas cardíacos graves.

Hipertensión arterial pulmonar (PAH): una enfermedad crónica caracterizada por un aumento de la presión en las arterias que transportan sangre desde el corazón a los pulmones. Puede provocar dificultad para respirar, fatiga, mareos y, en casos graves, insuficiencia cardíaca.

Asma: aunque el asma generalmente comienza en la niñez, puede persistir hasta la edad adulta y requiere tratamiento continuo para controlar los síntomas y prevenir ataques agudos.

Apnea del sueño: trastorno en el que la respiración se detiene y se reinicia durante el sueño debido a la obstrucción de las vías respiratorias superiores. La apnea del sueño puede provocar somnolencia diurna, fatiga, presión arterial alta y otros problemas de salud.

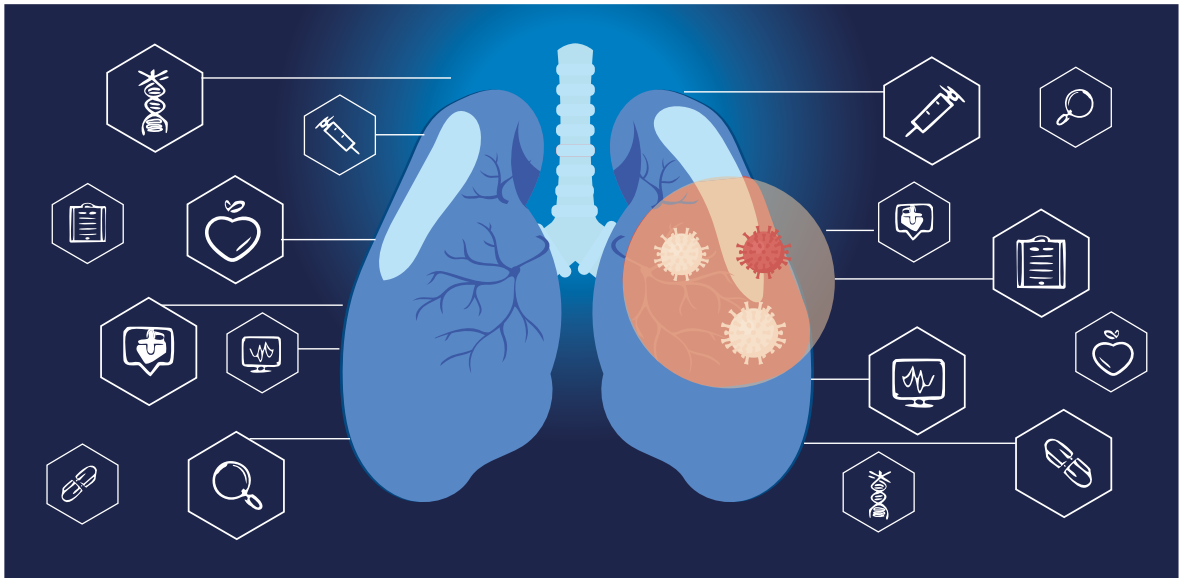


Figura 1. Enfermedad Respiratoria

La infección respiratoria aguda (IRA) se considera un problema de salud pública. El aparato respiratorio puede infectarse por virus o bacterias. Es la primera causa de morbilidad y asistencia médica que afecta a niños menores de cinco años. Varios signos y síntomas acompañan a esta infección. Se puede considerar leve, moderada o severa dependiendo de la gravedad de cada uno de estos. (OPS. 2022).

La Infección Respiratoria Aguda (IRA) está formado por una serie de condiciones que ocurren en el sistema respiratorio. Pueden ser causadas por virus, comienzan de manera inesperada y pueden durar menos de dos semanas. Estas infecciones, como el resfriado común, suelen ser leves, pero si se complican, podrían causar neumonía y poner en peligro la salud y la vida de los menores. (OPS, 2022).



Figura 2: Infección Respiratoria Aguda



Factores de Riesgo de la Salud Respiratoria

Dentro de los factores de riesgos que se encuentran en el riesgo de la Salud respiratoria podemos encontrar el consumo de tabaco, la contaminación doméstica y del aire, las sustancias químicas en el lugar de trabajo y la exposición al polvo y otros contaminantes ambientales son importantes factores de riesgo de enfermedades respiratorias. (Organización Panamericana de la Salud, 2021).



Figura 3: Factores de Riesgo

Los factores de riesgo para la salud respiratoria incluyen exposiciones ambientales y comportamientos personales. Éstos son algunos de los factores de riesgo más comunes:

Tabaquismo y humo de segunda mano: El tabaquismo activo y pasivo aumenta significativamente el riesgo de enfermedades respiratorias crónicas como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), el cáncer de pulmón y las enfermedades respiratorias agudas como la bronquitis y la neumonía.

Contaminación del aire: la exposición a la contaminación del aire exterior, incluidos gases, partículas y productos químicos tóxicos, así como a la contaminación del aire interior por calentar, cocinar o quemar tabaco, puede aumentar el riesgo de infecciones respiratorias y empeorar las enfermedades existentes.

Exposición ocupacional a sustancias peligrosas: La exposición a químicos irritantes o tóxicos como humo, polvo, vapores y químicos industriales en el lugar de trabajo puede causar daño pulmonar y aumentar el riesgo de enfermedades ocupacionales.

Historia familiar y genética: algunas enfermedades respiratorias, como el asma y ciertos tipos de fibrosis pulmonar, pueden tener un componente genético. Un historial familiar de estas enfermedades aumenta el riesgo de padecer estas enfermedades.

Envejecimiento: a medida que envejecemos, la función pulmonar disminuye gradualmente y aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias crónicas.

Condiciones preexistentes: ciertas condiciones que afectan los pulmones, como el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, la fibrosis quística y las enfermedades autoinmunes, pueden aumentar el riesgo de complicaciones respiratorias.

Obesidad: La obesidad afecta la función pulmonar y aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias como la apnea obstructiva del sueño (AOS) y la hipertensión pulmonar.

Estilo de vida sedentario: La falta de actividad física puede afectar negativamente a la salud respiratoria al debilitar los músculos respiratorios y reducir la capacidad pulmonar.

Exposición a alérgenos: la exposición a alérgenos comunes como polen, polvo, ácaros del polvo, moho y caspa de animales puede causar alergias respiratorias como fiebre del heno y asma.

Malos hábitos alimentarios: Una dieta poco saludable debilita el sistema inmunológico y aumenta la susceptibilidad a infecciones respiratorias.

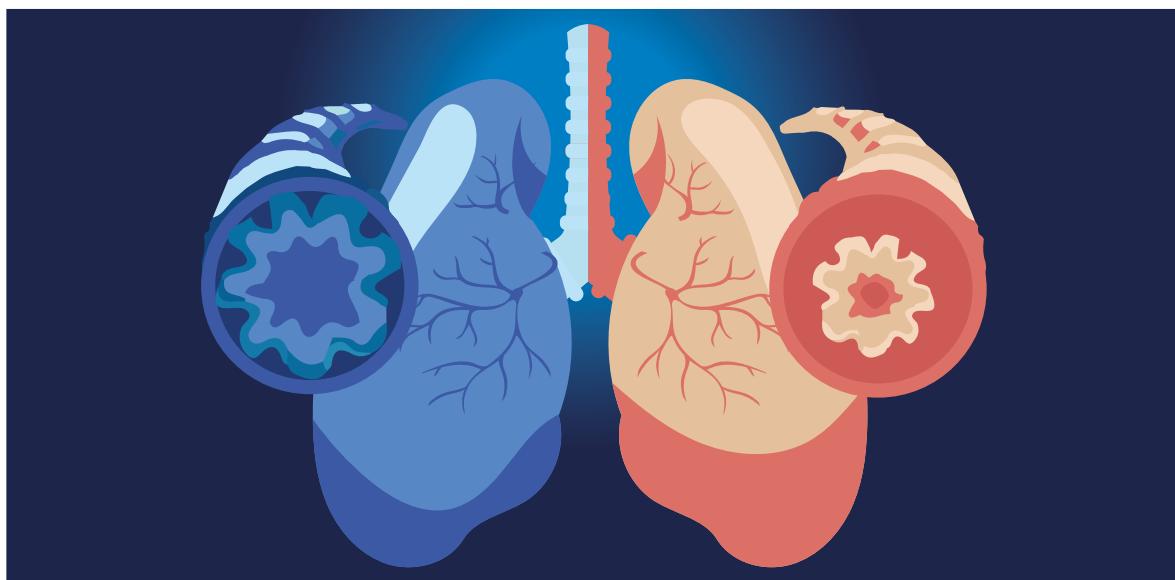


Figura 4. Asma-Epoc

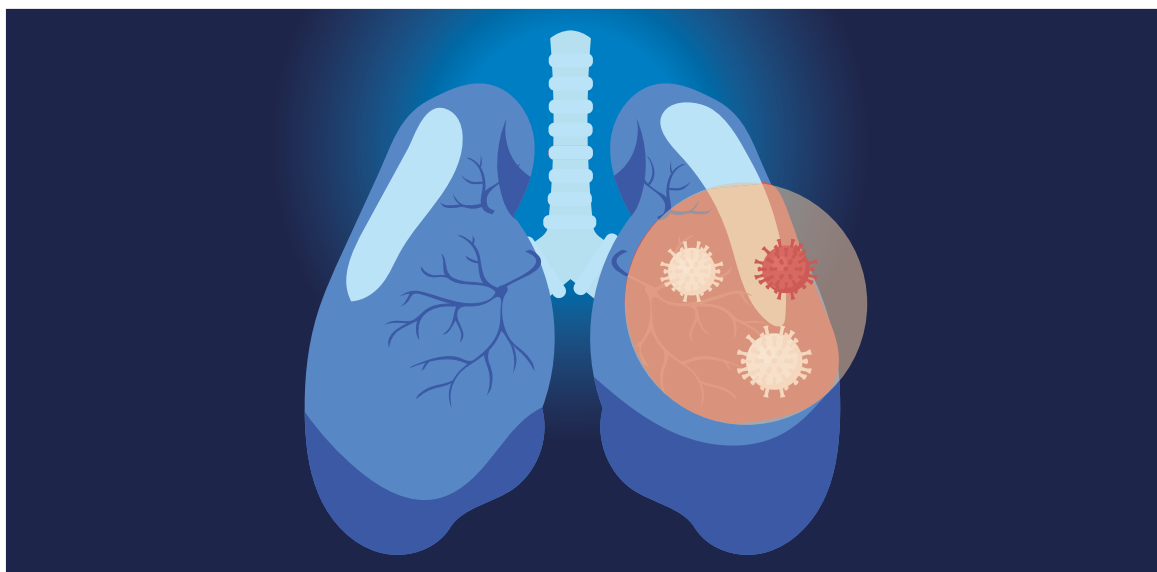


Figura 5: Daños Pulmonares

IRA: Se describirá una variedad de factores de riesgo que incluyen varios factores predisponentes en la vida de una persona o de un menor afectado que conducen a una insuficiencia respiratoria aguda. En primer lugar, los recién nacidos tienen un sistema inmunológico más débil que los adultos, lo que los hace susceptibles a factores externos. Debido a que la leche materna contiene propiedades que brindan una línea de defensa a los menores, los niños que no son amamantados y que están desnutridos corren un mayor riesgo de desarrollar infecciones como las infecciones respiratorias agudas. Además, variables como el nivel socioeconómico, la educación de los padres y las condiciones de vivienda también amenazan la vida de los menores. (OPS/ OMS), (2022).



Figura 6: Factores de Riesgo en IRA

**Estilos de Vida
Promoción de la Salud
Respiratoria por los
Ciclos De Vida.**

Cuando se trata de estilos de vida que promueven la salud respiratoria en diferentes etapas de la vida, es importante considerar las necesidades y riesgos específicos asociados con cada etapa. A continuación se muestra una descripción de las prácticas de estilo de vida que pueden promover la salud respiratoria durante cada ciclo:

Infancia y juventud:

Promover la lactancia materna: La lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y la lactancia materna continua con alimentos complementarios hasta los 2 años o más aporta nutrientes y anticuerpos, fortalece el sistema inmunológico del niño y reduce el riesgo de infecciones respiratorias.

Evite la exposición al humo del tabaco: para prevenir enfermedades respiratorias y reducir el riesgo de asma y otras enfermedades respiratorias, es importante proteger a los niños del humo del tabaco en el hogar y en otros ambientes.

Fomente la actividad física: el juego activo y la actividad física apropiada para la edad ayudan a fortalecer los músculos respiratorios y promover la función pulmonar saludable.

En la edad adulta temprana y media

Deje de fumar: si fuma, dejar de fumar es una de las mejores formas de mejorar su salud respiratoria y reducir el riesgo de enfermedad pulmonar crónica y cáncer de pulmón.

Haga ejercicio con regularidad: la actividad física ayuda a mantener una buena función pulmonar y fortalece los músculos respiratorios. Encuentre actividades que disfrute y que le ayuden a mantener un estilo de vida activo.

Evite la exposición ocupacional: si trabaja en un entorno donde está expuesto a sustancias químicas o partículas que pueden dañar sus pulmones, asegúrese de seguir las precauciones de seguridad recomendadas y usar el equipo de protección personal adecuado.

Edad adulta tardía

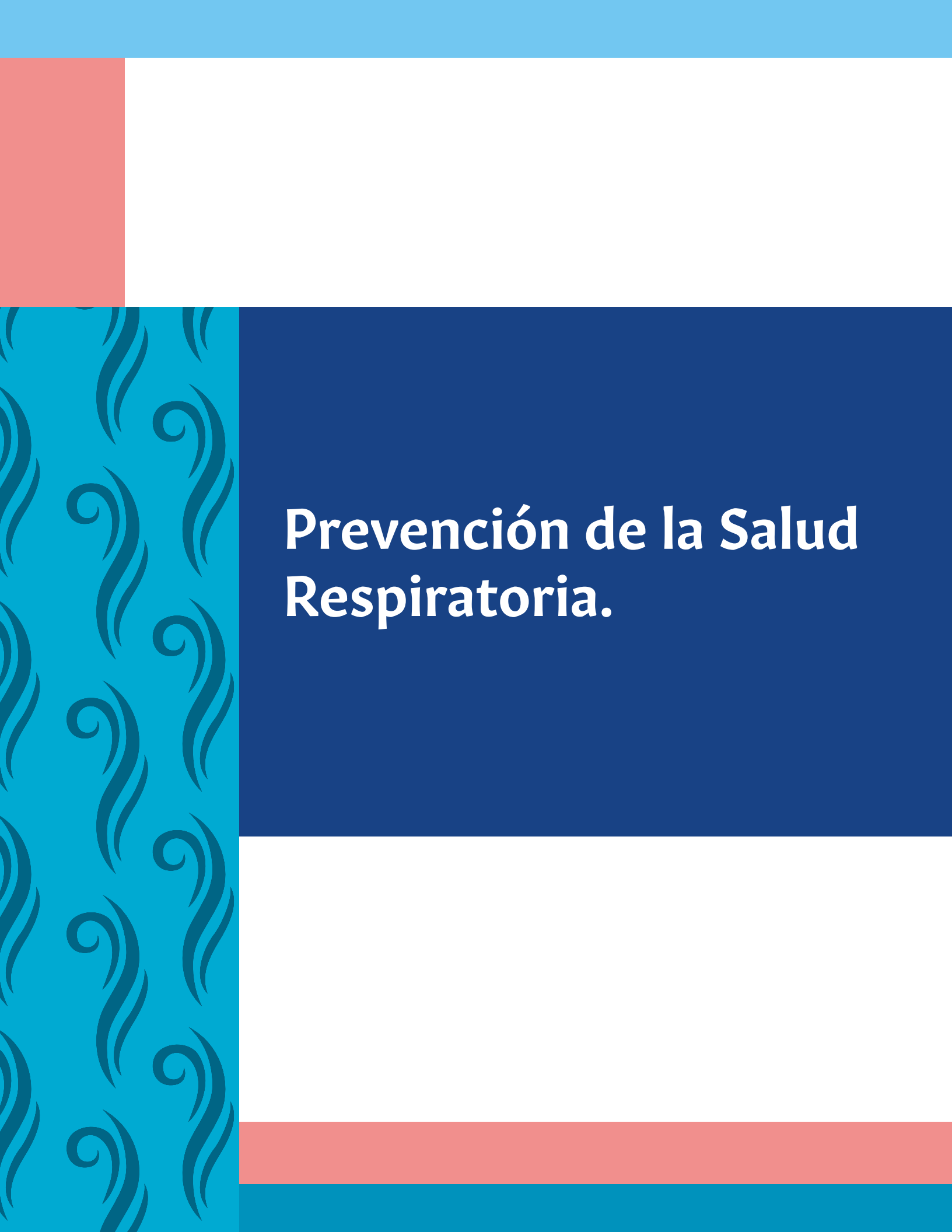
Mantenga un peso saludable: el control del peso puede ayudar a prevenir la obesidad y reducir el riesgo de apnea del sueño y otras complicaciones respiratorias relacionadas con el peso.

Evaluación y tratamiento de enfermedades crónicas: si tiene una enfermedad crónica como EPOC, asma u otras enfermedades respiratorias, es importante seguir el plan de tratamiento recomendado por su médico y realizar un seguimiento regular para controlar y controlar su enfermedad.

Vacunas: para reducir el riesgo de infecciones respiratorias graves, asegúrese de mantenerse al día con las vacunas recomendadas, incluidas la vacuna contra la gripe y la vacuna neumocócica.



Figura 7: Promoción y Prevención Salud Respiratoria



Prevención de la Salud Respiratoria.

La prevención y promoción de la salud respiratoria en adultos y niños incluye medidas preventivas, promoción de hábitos saludables y educación sobre el cuidado respiratorio. Aquí hay algunas sugerencias:

Vacunas: asegúrese de que los adultos y los niños conozcan las vacunas recomendadas, especialmente las vacunas contra la gripe y el neumococo, que pueden proteger contra enfermedades respiratorias graves.

Higiene respiratoria: Enseñe a adultos y niños a cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con el codo al toser o estornudar para evitar la propagación de gérmenes. También es importante lavarse las manos periódicamente con agua y jabón.

Evite el tabaco y el humo de segunda mano: promueva un ambiente libre de humo y promueva un estilo de vida libre de humo para adultos y niños. El humo del tabaco puede causar daño pulmonar y aumentar el riesgo de enfermedades respiratorias.

Fomente la actividad física regular: el ejercicio regular fortalece los músculos respiratorios y aumenta la capacidad pulmonar. Animar a adultos y niños a participar en actividades físicas adecuadas a su edad y condición física.

Mantenga un ambiente limpio y saludable: reduzca la exposición a alérgenos y contaminantes ambientales como polen, polvo, ácaros del polvo y productos químicos agresivos. Ventile el interior adecuadamente y utilice filtros de aire si es necesario.

Practique buenas posturas y técnicas de respiración: enseñe a adultos y niños a mantener una postura adecuada para promover una respiración más eficiente. Las técnicas de respiración profunda pueden ayudar a mejorar la función pulmonar.

Promueva una dieta saludable: una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras puede ayudar a estimular su sistema inmunológico y mantener la salud respiratoria.

Evite la exposición a contaminantes químicos: minimice la exposición a productos químicos agresivos, como limpiadores fuertes, vapores de pintura y aerosoles.

Manténgase hidratado: Beber suficientes líquidos puede ayudar a mantener húmedo el revestimiento del tracto respiratorio y reducir el riesgo de infecciones respiratorias.

Educación y concientización: Brindar información sobre la importancia de la salud respiratoria y los riesgos asociados con el tabaquismo, la contaminación del aire y otras conductas que dañan los pulmones.



Figura 8: Lavado Manos



Reanimación Cardiopulmonar.

La reanimación cardiopulmonar (RCP) es un procedimiento de emergencia que se utiliza para salvar vidas cuando alguien deja de respirar y su corazón deja de latir. Una acción inmediata y una RCP adecuada son esenciales para aumentar las posibilidades de supervivencia de las víctimas. La RCP consta de dos partes principales: compresiones torácicas y ventilación. Aquí te explicaremos cómo hacerlo de forma efectiva:

Evalúe la situación: Antes de iniciar la RCP, asegúrese de que el entorno sea seguro para usted y la persona afectada. Compruebe que la persona esté consciente y receptiva. Si la persona no responde y no respira normalmente, solicite ayuda de inmediato y active los sistemas de emergencia.

Abra la vía aérea: coloque al paciente boca arriba sobre una superficie dura y plana. Incline la cabeza hacia atrás y levante la barbilla para abrir las vías respiratorias.

Compruebe la respiración: observe el movimiento del pecho de la persona, escuche y sienta su respiración durante no más de 10 segundos. Si no respira normalmente, comience la RCP.

Compresiones torácicas: coloque la mano entre los pezones en el centro del pecho del paciente. Coloque la segunda mano encima de la primera y entrelaza los dedos. Comprima el pecho con fuerza, al menos 100-120 veces por minuto. Permita que el tórax vuelva a su posición normal después de cada compresión.

Ventilación: después de 30 compresiones torácicas, levante el mentón e incline la cabeza del paciente hacia atrás. Se pellizcó la nariz con dos dedos y sopló aire en la boca para inflar sus pulmones. Observe cómo su pecho sube y baja. Respire dos veces y luego continúe con las compresiones torácicas.

Continúe con la RCP: alterne entre compresiones torácicas y ventilaciones en una proporción de 30:2. Continúe la RCP sin interrupción hasta que llegue ayuda médica calificada, el paciente comience a respirar normalmente o el médico le indique que detenga el procedimiento. (Cardiology/American Heart Association).



Figura 9: Reanimación Cardiopulmonar.

REFERENCIAS

Ministerio de Salud Colombia. (2015). Infección Respiratoria Aguda (IRA). Recuperado de [http://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Infecciones-spiratoriasAgudas-\(IRA\).aspx](http://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Infecciones-spiratoriasAgudas-(IRA).aspx)

Prieto, M., Russ, G., & Reitor, L. (2000). Factores de riesgo de infecciones respiratorias agudas en menores de 5 años. *Rev Cubana Med Gen Integr*, 16(2). Recuperado de http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_2_00/mgi10200.pdf

Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud.

Ministerio de Salud Colombia. (2013, mayo). Boletín electrónico para los actores del sistema de salud en Colombia (No. 27, pp. 1-3). Recuperado de http://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/COM/Enlace_Min%20Salud_27.pdf



Pablo Oliveros Marmolejo †
Gustavo Eastman Vélez
Miembros Fundadores

Carlos Patricio Eastman Barona
Presidente de la Asamblea General y Consejo Superior

José Leonardo Valencia Molano
Rector Nacional y Representante Legal

Martha Patricia Castellanos Saavedra
Vicerrectora Nacional Académica

Karol Milena Pérez Calderón
Vicerrectora Nacional de Crecimiento y Desarrollo

Erika Milena Ramírez Sánchez
Vicerrectora Nacional Administrativa y Financiera

Mauricio Andrés Hernández Anzola
Vicerrector Nacional de Experiencia y Felicidad

Felipe Baena Botero
Rector - Seccional Pereira

Gelca Patricia Gutiérrez Barranco
Rectora - Sede Valledupar

María Angélica Pacheco Chica
Secretaría General

Omar Eduardo Peña Reina
Director Nacional de Investigaciones

Paola Ruíz Díaz
Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Eduardo Sánchez Navarro
Decano de la Facultad de Diseño, Comunicación y Bellas Artes

María Alejandra Almonacid Galvis
Directora de Programa Diseño Gráfico

Camilo Andrés Cuéllar Mejía
Subdirector Nacional de Publicaciones

Dirección Postal
Calle 71 # 13-21 Bogotá Colombia
Fundación Universitaria del Área Andina

Sollange Andrea Peña Ruiz
Docente Terapia Respiratoria - Autor
Especialista en Gerencia de Empresas de Salud
Maestrante en Proceso de Epidemiología

Paola Ruíz Díaz
Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Shirley Merchán De Las Salas
Lider del proyecto de Responsabilidad Social
Maestría de Salud Pública
Facultad de Ciencias de la Salud y del deporte

Claudia Andrea Betancur Rojas
Dirección Nacional de Sostenibilidad



Eduardo Sánchez Navarro
Facultad de Diseño Comunicación y Bellas Artes

Maria Alejandra Almonacid Galvis
Programa de Diseño Gráfico Bogotá

Willam Bernardo Ruiz Joya
Consultor editorial - editare

Laura Ximena Cardenas Rodriguez
Pauta de diseño cartillas de salud
Estudiante Diseño Gráfico Bogotá

Laura Ximena Cardenas Rodriguez
Willam Ruiz
Maquetación

Sara Viviana Medina López
Ilustración portada
ilustración figuras 1, 2, 4, 5

Los conceptos y opiniones expresados en los artículos son responsabilidad exclusiva de los autores y no comprometen a la Fundación Universitaria del Área Andina, ni a sus directivos ni a su editor.