

PROTÉGETE CONTRA LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS



FENAER

Federación Española de Asociaciones de Pacientes
Alérgicos y con Enfermedades Respiratorias

Guía revisada por:






- **Dr. Julio Ancochea Bermúdez.** Neumólogo. Jefe del Servicio de Neumología del Hospital de La Princesa (Madrid).
- **Dra. Catia Cillóniz Campos.** Coordinadora de la línea de investigación en Neumonía Adquirida en la Comunidad del Hospital Clínic de Barcelona. Presidenta de Neumoai.

¿Qué es una infección respiratoria?

Una infección es la invasión y multiplicación en nuestro organismo de algunos gérmenes o microorganismos patógenos. Las infecciones son contagiosas y causan enfermedades que pueden ser graves. La infección respiratoria aguda se produce por la invasión de microorganismos al sistema respiratorio. Los principales tipos de gérmenes infecciosos en las infecciones respiratorias agudas son los virus respiratorios, las bacterias y, en algunos casos, los hongos, y están en todas partes. Protegerse contra esos gérmenes y prevenir las infecciones resulta especialmente importante para los pacientes respiratorios, ya que sus pulmones pueden deteriorarse aún más a causa de la infección.

¿Cómo evitar el contagio?

Algunas medidas sencillas pueden protegernos contra las infecciones:

-  Mantener hábitos de vida saludable (hacer ejercicio, nutrición equilibrada, control de enfermedades crónicas, control de medicaciones).
-  Mantener una buena higiene personal y del hogar.
-  Lavarse las manos con agua limpia y jabón o gel hidroalcohólico, especialmente después de tener contacto con personas, animales u objetos que puedan tener gérmenes; usar el baño; sonarse la nariz, estornudar o toser; y antes de preparar la comida y de comer.
-  Evitar el contacto, utilizar mascarillas y mantener una distancia de seguridad con personas enfermas por alguna infección vírica o bacteriana.
-  Ventilar los espacios cerrados.



No obstante, la mejor prevención contra las principales enfermedades infecciosas es la vacunación

¿Qué infecciones afectan al paciente respiratorio?

Las personas que tienen enfermedades pulmonares crónicas como asma, epoc, bronquiectasias o hipertensión pulmonar, entre otras, tienen más riesgo de sufrir infecciones respiratorias y también de presentar complicaciones que pueden afectar a su evolución clínica y ralentizar su recuperación física.

● Gripe

La gripe es una infección respiratoria aguda que afecta las vías respiratorias causada por el virus de la influenza. Se transmite de persona a persona a través de las pequeñas gotas expulsadas al toser, estornudar o al hablar. Puede cursar con síntomas leves, pero también puede llegar a ser grave e incluso mortal, especialmente en colectivos vulnerables como los pacientes respiratorios crónicos en los que puede causar una neumonía viral.

SÍNTOMAS

Fiebre; escalofríos y sudoración; tos; dolor de garganta; dolor muscular; congestión nasal; dolor de cabeza; cansancio; en algunos casos, vómitos y diarrea.

● Neumonía neumocócica

El neumococo (*Streptococcus pneumoniae*) es una bacteria que causa infecciones graves como la neumonía (infección en el pulmón) y, con menor frecuencia, meningitis, además de bacteriemia (bacterias en la sangre). También puede causar infecciones no tan graves, como otitis y sinusitis. Se transmite de persona a persona por vía respiratoria, a través de las gotitas expulsadas con la tos o estornudos. La bacteria entra por la boca o la nariz y puede llegar a los pulmones, el oído, la sangre o las meninges. La neumonía puede llegar a ser mortal en pacientes con enfermedades respiratorias crónicas, ya que puede complicarse con sepsis, afectación de varios lóbulos pulmonares o derrame pleural (líquido en los pulmones).

SÍNTOMAS

Fiebre; tos con expectoración purulenta; dificultad respiratoria; fatiga; escalofríos y temblores.

• Virus Respiratorio Sincitial (VRS)

El Virus Respiratorio Sincitial (VRS) es un virus respiratorio que causa gran variedad de afecciones respiratorias. Es la causa principal de infecciones respiratorias bajas, causando neumonía y bronquiolitis, la más habitual en menores de 2 años. En bebés, personas con enfermedades respiratorias o cardíacas y personas inmunodeprimidas, la infección puede llegar a ser muy grave. Se propaga a través de gotículas que se transmiten por el aire, superficies contaminadas o, principalmente, contacto directo con secreciones orales o nasales de una persona infectada por el virus.

SÍNTOMAS

Congestión nasal y estornudos; sibilancias; dificultad respiratoria; apnea; tos seca (en neonatos y lactantes jóvenes); dolor de garganta; otitis media; inflamación de la laringe o la tráquea; dolor de cabeza.

• Tos ferina

La tos ferina es una enfermedad infecciosa que afecta a las vías respiratorias altas. Está causada por la bacteria *Bordetella pertussis*. Es una enfermedad grave que produce tos violenta e incontrolable y se contagia fácilmente por el aire, a través de las gotículas expulsadas al hablar, con la tos o estornudos. Puede afectar a personas de cualquier edad y derivar en complicaciones que van desde infecciones de oído, convulsiones, neumonía e incluso daño cerebral.

SÍNTOMAS

En el inicio, síntomas catarrales como tos irritativa, estornudos, rinitis, lagrimeo o febrícula; en las siguientes semanas, tos convulsiva, sibilancias, dificultad para respirar, vómitos, rostro enrojecido o azulado.

● Covid-19

La Covid-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus SARS-CoV-2 que afecta especialmente al sistema respiratorio. Es muy contagiosa, ya que se propaga fácilmente desde la boca o nariz de una persona infectada a través de pequeñas partículas líquidas al respirar, toser, estornudar o hablar. En la mayoría de los casos tiene manifestaciones leves o moderadas, pero puede llegar a ser muy grave, produciendo neumonía, dificultad respiratoria aguda, sepsis o distrés respiratorio. Los pacientes con enfermedades pulmonares crónicas tienen más riesgo de desarrollar COVID-19 más severo.

SÍNTOMAS

Fiebre, tos, cansancio, pérdida del gusto o el olfato, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolores y molestias, diarrea, erupción en la piel o decoloración de los dedos de las manos o pies, ojos rojos o irritados. Los síntomas graves son: dificultad para respirar o falta de aire, pérdida del habla o la movilidad, o confusión, dolor en el pecho.

NOTA: Herpes Zóster

Aunque no es una infección respiratoria, varios estudios han demostrado que enfermedades como la epoc y el asma constituyen factores de riesgo para el herpes zóster y pueden contribuir a una mayor gravedad de sus episodios.

El Herpes Zóster (HZ) es una infección viral contagiosa que afecta a la piel y a los nervios, causada por la reactivación del virus varicela-zóster, el mismo que causa la varicela. Provoca una erupción dolorosa que aparece más habitualmente en el tronco, aunque, puede manifestarse en el muslo, en la región ocular, la cara o el cuello. Puede derivar en complicaciones como la neuralgia postherpética.

SÍNTOMAS

Dolor punzante localizado en la zona afectada, acompañado de sarpullido en forma de pequeñas vesículas que producen picazón, hormigueo y sensibilidad al tacto. Fiebre, escalofríos, fatiga, dolor de cabeza, dolor abdominal, sensibilidad a la luz.

¿Necesito medicación si tengo alguna de estas infecciones?

En general, las infecciones se combaten con medicamentos antimicrobianos, en los que se incluyen los antivíricos, antibióticos, antifúngicos o antiparasitarios. Debe ser siempre un médico el que prescriba el fármaco adecuado para cada caso en función del origen de la infección. Nunca hay que automedicarse y es fundamental seguir estrictamente las indicaciones que el facultativo nos haya dado sobre el tratamiento en cuanto a dosis, frecuencia y duración.

Es muy importante saber que los antibióticos no son efectivos contra las infecciones víricas, sino solo contra las bacterianas. El uso indebido y abusivo de antibióticos genera resistencia antimicrobiana, una de las principales amenazas a la salud pública a nivel mundial. La resis-

tencia antimicrobiana es la capacidad que desarrollan las bacterias, virus, hongos y parásitos de resistir los efectos de los medicamentos antimicrobianos, con lo que estos resultan ineficaces para tratar las infecciones que esos microorganismos producen. El creciente uso sin control y muchas veces innecesario de antibióticos hace que los patógenos estén cada vez más expuestos a esos fármacos y muten más fácilmente para soportarlos y hacerlos ineficaces. Se trata de un fenómeno altamente preocupante porque compromete nuestra capacidad de hacer frente a infecciones comunes, que son cada vez más difíciles de tratar, lo que incrementa el riesgo de propagación de enfermedades y de que estas cursen con formas más graves e incluso con riesgo de muerte.

¿Es aconsejable vacunarse?

Las vacunas son el medio más eficaz para inmunizarse contra infecciones, ya que las combaten con una alta eficacia sin causar la enfermedad y son seguras. Además, al vacunarte no solo te proteges tú, sino que también proteges a la comunidad en la que vives.

Para los pacientes respiratorios crónicos es fundamental cumplir con el **calendario vacunal** establecido por el Ministerio de Sanidad para grupos de riesgo, tanto en el caso de los **adultos** como de **menores y adolescentes**. Son especialmente importantes las vacunas contra la gripe y el neumococo, además de la que protege contra la covid-19.

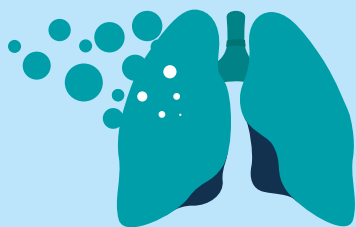
También es aconsejable vacunarse contra otras infecciones, como la tos ferina, el Virus Respiratorio Sincitial (VRS) y el Herpes Zóster, dado que los pacientes respiratorios pueden sufrirlo con mayor gravedad.

En referencia al VRS, algunas comunidades autónomas han incluido desde 2023 en su calendario de vacunación un nuevo anticuerpo monoclonal con el que puede inmunizarse a todos los menores de 2 años, aunque no presenten factores de riesgo. Por otro, la Comisión Europea aprobó en junio de ese mismo año la primera vacuna contra este virus para mayores de 60 años. Además, la Agencia Europea del Medicamento aprobó en julio de 2023 la primera vacuna para inmunizar a los bebés hasta los 6 meses mediante su administración a las madres en la gestación. Esta vacuna está también indicada para inmunizar a personas de 60 o más años.

Referencias



- **Medidas para el control de infecciones.** Medline Plus (Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos).
- **Vacunas en las enfermedades respiratorias.** Separ.
- **Vacunación y enfermedades pulmonares.** European Lung Foundation (ELF).
- **El virus respiratorio sincitial: más que una infección pediátrica.** Elsevier.
- **Virus Respiratorio Sincitial.** Mayo Clinic.
- **Tos ferina.** Medline Plus (Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos).
- **Zóster.** Mayo Clinic.
- Ya-Wen Yang et al. Risk of herpes zoster among patients with chronic obstructive pulmonary disease: a population-based study. CMAJ. 2011;183(5):E275-80.
- Muñoz-Quiles C et al. Risk and impact of herpes zoster among COPD patients: a population-based study, 2009-2014. BMC Infectious Diseases 2018;18(1):203.
- Batram M et al. Burden of Herpes Zoster in Adult Patients with Underlying Conditions: Analysis of German Claims Data, 2007–2018. Dermatol Ther (Heidelb). 2021;11:1009–1026.



FENAER

Federación Española de Asociaciones de Pacientes
Alérgicos y con Enfermedades Respiratorias



<https://fenaer.es/>



+34 624 201 909



info@fenaer.es

Con la colaboración de



sanofi

AstraZeneca 