



UDS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ELABORADO POR

CLARA ELISA ENCINO VAZQUEZ

MATERIA

INTERCULTURALIDAD Y SALUD I

TEMA

DIAGNOSTICO COMUNITARIO/RESFRIADO COMUN

CATEDRATICO

DRA. KATIA PAOLA MARTINEZ LOPEZ

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

1 SEMESTRE "A"

28 DE SEPTIEMBRE DEL 2021

DIAGNOSTICO COMUNITARIO

Resfriado común

El problema es que es muy común y puede ser adquirido por cualquier persona sin importar la edad o sexo. El resfriado común suele ser inofensivo, puede ser ocasionado por diferentes tipos de virus que se pueden propagar de persona a persona por el aire y el contacto personal cercano.

Está enfermedad provoca estornudos, lagrimeo, moqueo o congestión nasal, dolor de garganta y tos.

Se contagia

- ✚ Por vía aérea (tos o estornudos)
- ✚ Por contacto con superficies contaminadas (mantas o picaportes)
- ✚ Por saliva (besos o bebidas compartidas)
- ✚ Por contacto directo con la piel (apretón de manos o abrazos)

Factores de riesgo

- ✚ Sistema inmunitario débil: El organismo tiene bajas las defensas o la persona padece algún tipo de enfermedad inmune
- ✚ Malos hábitos alimenticios: El consumo de comida basura, no fortaleza a las defensas y el sistema inmunológico se debilita
- ✚ Estrés: El estrés puede hacerlo más vulnerable a contraer un resfriado
- ✚ Consumó de sustancias psicoactivas que son muy comunes pero tóxicos que dañan. Al sistema inmune
- ✚ Espacios cerrados: No ventilar de forma adecuada una habitación o permanecer en lugares cerrados en los que la afluencia de personas es alta aumenta las probabilidades de contagio
- ✚ Estaciones/Temporadas del año: Pueden ser más comunes durante el otoño y el invierno por el clima, pero es posible contraer un resfriado en cualquier momento del año porque es común
- ✚ Enfermedades alérgicas: Cualquier enfermedad alérgica que afecte la nariz y la garganta puede aumentar el riesgo de contraer un resfriado.
- ✚ Mala higiene

Prevención

- ✚ Limpiarse las manos
- ✚ Evitar contacto cercano con personas que estén resfriadas
- ✚ Cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar
- ✚ Evitar tocar ojos, nariz y boca
- ✚ Evitar el consumo de sustancias psicoactivas

Tratamiento

- ✚ Tomar mucho líquido
- ✚ Descanso/Reposo
- ✚ Utilice solución salina en aerosol o gotas para la mucosidad (Adultos)
- ✚ Medicamentos para aliviar el dolor (Acetaminofeno o ibuprofeno)

“La ingesta o aplicación de antibióticos no son de ayuda para mejorar”

Promoción

- ✚ Lavarse frecuentemente las manos
- ✚ Respaldar sistema inmunológico
- ✚ Dieta balanceada
- ✚ Vacunación