

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PROYECTO DE TESIS:

INCIDENCIA DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS EN LA POBLACIÓN
PERTENECIENTE A LA LOCALIDAD DE CHICHIMA.

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

PRESENTA:

DERLIN GUADALUPE CASTILLO GONZALEZ

ASESOR:

MARIA VERONICA ROMAN CAMPOS

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS, MEXICO

**INCIDENCIA DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS EN LA
POBLACIÓN PERTENECIENTE A LA LOCALIDAD DE CHICHIMA.**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
OBJETIVO.....	6
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
JUSTIFICACIÓN	13
HIPÓTESIS.....	15
MARCO TEÓRICO	16
METODOLOGIA.....	27
BIBLIOGRAFIA.....	28

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades respiratorias representan un importante problema de salud pública a nivel mundial, siendo una de las principales causas de morbilidad y mortalidad, especialmente en poblaciones vulnerables. En las zonas rurales, donde el acceso a servicios de salud es limitado y las condiciones socioeconómicas suelen ser precarias, la incidencia de estas enfermedades tiende a ser mayor y sus complicaciones más graves. Factores como la exposición a agentes contaminantes domésticos (por ejemplo, el humo de leña), las barreras geográficas para acceder a atención médica oportuna, y la falta de infraestructura adecuada agravan la situación, afectando principalmente a niños, adultos mayores y personas con comorbilidades.

Las enfermedades respiratorias, que incluyen tanto las infecciones respiratorias agudas (IRA) como las enfermedades crónicas como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), constituyen una carga significativa en términos de calidad de vida y costos de atención en los sistemas de salud. En las zonas rurales, la situación es particularmente desafiante, ya que la dependencia de fuentes de energía tradicionales para la cocina y calefacción, como el uso de biomasa (leña y carbón), expone a las familias a niveles peligrosos de contaminantes del aire interior, lo que incrementa la incidencia de enfermedades respiratorias. Además, la falta de agua potable, saneamiento básico y un entorno propicio para una buena higiene personal y familiar exacerban las infecciones respiratorias, especialmente entre los más jóvenes y los más ancianos.

Un factor a considerar en las zonas rurales es la escasez de personal de salud capacitado y la falta de infraestructura adecuada para el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades respiratorias. En muchos casos, los centros de salud locales carecen de equipamiento básico, lo que impide la identificación temprana de patologías respiratorias, llevando a diagnósticos tardíos y tratamientos inadecuados. La distancia y el costo de transporte para acceder a hospitales especializados en áreas urbanas a menudo se convierten en barreras insuperables para las familias rurales, lo que agrava aún más el pronóstico de estas enfermedades.

El contexto cultural y las creencias locales también juegan un papel crucial en el manejo de las enfermedades respiratorias en estas comunidades. Las prácticas tradicionales de curación, junto con la falta de información y educación sobre los signos y síntomas de alarma de enfermedades respiratorias, contribuyen a la subestimación del riesgo y a la automedicación, lo que en ocasiones retrasa la búsqueda de atención profesional. A pesar de estos desafíos, existe un potencial significativo para mejorar la salud respiratoria en zonas rurales mediante la implementación de estrategias comunitarias, el fortalecimiento de los sistemas de salud locales y la promoción de intervenciones preventivas.

OBJETIVO

Objetivo general

- Analizar la incidencia de sintomatología clave de enfermedades respiratorias en la región de Chichima

Objetivos específicos

Determinar la sintomatología principal en la región

Fomentar la educación sobre las prácticas y cuidados en la comunidad

Analizar las estrategias de intervención existentes.

Promover estrategias de prevención contra las enfermedades respiratorias.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las enfermedades respiratorias son un problema de salud pública importante a nivel mundial, y la Organización Mundial de la Salud proporciona una gran cantidad de datos y estadísticas que reflejan su impacto.

Las enfermedades respiratorias crónicas afectan a más de 339 millones de personas en todo el mundo. El asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) son dos de las más prevalentes. Las infecciones respiratorias agudas, como la neumonía, son la causa más común de muerte en niños menores de 5 años, representando 15% de todas las muertes en este grupo etario.

En 2019, el EPOC fue la tercera causa de muerte global, con más de 3.23 millones de muertes atribuidas a esta enfermedad. La tuberculosis afecta a 10 millones de personas anualmente y es una de las principales causas de muerte por enfermedades infecciosas. Las muertes por enfermedades respiratorias representan aproximadamente 7% de todas las muertes a nivel mundial.

La contaminación del aire es un factor importante, con aproximadamente 7 millones de muertes anuales relacionadas con la exposición a aire contaminado.

Enfermedades respiratorias agudas:

- Infecciones de las vías respiratorias superiores: resfriado común, faringitis, laringitis.
- Infecciones de las vías respiratorias inferiores: neumonía, bronquitis aguda, bronquiolitis.

Enfermedades respiratorias crónicas:

- Asma, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), Enfermedad pulmonar intersticial, Fibrosis pulmonar.

Enfermedades respiratorias relacionadas con infecciones:

- Tuberculosis, COVID-19, Gripe.

Síntomas comunes que estas pueden presentar:

- Tos persistente, Dificultad para respirar (disnea), Dolor en el pecho, Silbido al respirar (sibilancias), Fatiga y debilidad, Producción de esputo (flema) en enfermedades como la bronquitis o neumonía, Fiebre y malestar general en casos de infecciones.

Tratamientos

Tratamiento de enfermedades respiratorias agudas:

- Antibióticos para infecciones bacterianas (neumonía bacteriana, tuberculosis).
- Antivirales para enfermedades como la gripe y el COVID-19.
- Oxigenoterapia en casos de insuficiencia respiratoria grave.
- Nebulizaciones o inhaladores para tratar el asma o la EPOC.

Tratamiento de enfermedades respiratorias crónicas:

- Broncodilatadores y corticosteroides inhalados para manejar el asma y la EPOC.
- Rehabilitación pulmonar.

Tratamientos avanzados:

- Trasplante de pulmón para pacientes con enfermedad pulmonar en estado terminal.

Factores de Riesgo

- Tabaquismo: Es la causa principal de EPOC y un factor de riesgo importante para el cáncer de pulmón.
- Exposición a contaminantes ambientales: Polvo, gases industriales y contaminación del aire.
- Infecciones recurrentes en la infancia.

- Condiciones socioeconómicas: La pobreza y la falta de acceso a servicios de salud aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades respiratorias graves.
- Condiciones laborales: Exposición a productos químicos o polvos en el lugar de trabajo.

Prevención

Vacunación:

- Vacunas contra la gripe, neumococo, COVID-19 y otras enfermedades respiratorias.

Reducción de la exposición a factores de riesgo:

- Evitar el tabaquismo.
- Mejorar la calidad del aire en espacios cerrados y exteriores.
- Uso de mascarillas en áreas contaminadas o con riesgo de infección.

Promoción de la salud:

- Fomentar hábitos saludables como el ejercicio físico regular y una alimentación equilibrada para fortalecer el sistema inmunológico.

En América Latina, la contaminación del aire es una de las principales causas de enfermedades respiratorias. La exposición a contaminantes en zonas urbanas contribuye significativamente al aumento de casos de asma, EPOC y cáncer de pulmón. La región también enfrenta una alta incidencia de infecciones respiratorias agudas en niños, especialmente en comunidades rurales y de bajos recursos. Según la OPS (Organización Panamericana de la Salud), la mortalidad por enfermedades respiratorias en América Latina sigue siendo alta debido al acceso limitado a servicios de salud de calidad y la exposición a factores de riesgo como la contaminación y el tabaco.

En 2022, las enfermedades respiratorias crónicas, especialmente el EPOC, fueron la cuarta causa de muerte en México. Las infecciones respiratorias agudas, como la neumonía y la gripe, son comunes en las temporadas de invierno, particularmente afectando a niños menores de 5 años y adultos mayores.

La contaminación del aire en ciudades como Ciudad de México está directamente relacionada con el aumento de casos de asma y exacerbaciones de la EPOC.

México tiene un buen acceso a vacunas, pero en zonas rurales hay desafíos de cobertura, lo que resulta en una mayor prevalencia de infecciones respiratorias graves en ciertas áreas, en 2022 se tuvo un total de 308,037 casos confirmados acumulados de IRAS, lo que represento un aumento del 51.32%, con respecto al 2021, que concluyo con 203,560 casos. Chiapas represento un 6.9 % de casos de IRAS.

La localidad de Chichima , ubicada en el municipio de Comitán de Domínguez, Chiapas, se enfrenta a importantes desafíos de salud pública debido a ser rural y las condiciones socioeconómicas que prevalecen en la región. Como muchas comunidades rurales en México, Chichima carece de acceso adecuado a servicios de salud y está expuesta a factores de riesgo ambientales que propician la aparición de enfermedades respiratorias. El uso predominante de leña para cocinar, combinado con viviendas mal ventiladas, genera altos niveles de contaminación intradomiciliaria. Además, las condiciones de trabajo agrícola, sumadas a la exposición al polvo y pesticidas, agravan la situación. Las enfermedades respiratorias son comunes en la localidad, y la falta de atención médica oportuna contribuye a una mayor severidad.

El problema de las enfermedades respiratorias en Chichima se ve reflejado en la alta incidencia de afecciones crónicas y agudas entre su población, especialmente entre niños y adultos mayores. El uso de combustibles sólidos como la leña en cocinas tradicionales dentro de espacios cerrados genera concentraciones peligrosas de humo, lo que se traduce en problemas respiratorios recurrentes. Estudios en comunidades rurales similares han mostrado que el uso de leña para

cocinar está asociado con un riesgo significativamente mayor de padecer enfermedades respiratorias crónicas. En Chichima, este problema se agrava por la falta de servicios médicos regulares y la escases de campañas preventivas, lo que dificulta el acceso a diagnóstico y tratamiento. La escasez de programas preventivos y la poca información sobre prácticas seguras contribuyen a la persistencia de este problema en la localidad.

La investigación sobre las enfermedades respiratorias en Chichima es fundamental para identificar los factores específicos que aumenta la situación en esta localidad rural de Chiapas. El abordaje de este problema es esencial para reducir las tasas de morbilidad y mortalidad en la población, mejorar su calidad de vida y disminuir la carga sobre los servicios de salud locales. No abordar este problema podría perpetuar la situación de vulnerabilidad de la comunidad, afectando especialmente a los grupos más desprotegidos, como los niños y los ancianos. Además, esta investigación podría servir como base para el diseño de políticas públicas y programas de salud adaptados a las condiciones y necesidades locales, y podría aportar recomendaciones para mejorar el uso de tecnologías de cocción limpias, mejorar la ventilación en los hogares y fomentar la educación en salud respiratoria.

- ¿Cuáles son los principales factores de riesgo que influyen en la prevalencia de enfermedades respiratorias en la localidad de chichimá?
- ¿De qué manera la falta de acceso a servicio de salud adecuados influyen en la progresión y tratamiento de las enfermedades respiratorias en esta localidad?

La investigación se centrará exclusivamente en la comunidad de Chichima, en el municipio de Comitán de Domínguez, Chiapas, México. Se abordarán las enfermedades respiratorias más prevalentes, como la neumonía, bronquitis, asma y EPOC (IRAS), con un enfoque en las causas relacionadas con el uso de combustibles sólidos, la calidad del aire intradomiciliario y las condiciones de salud pública locales. Se priorizará el análisis de los grupos más vulnerables, como niños, ancianos y trabajadores agrícolas, con un enfoque en identificar intervenciones preventivas y de tratamiento adaptadas a las condiciones específicas de la

comunidad. Además, se considerará el acceso limitado a los servicios de salud y la posibilidad de desarrollar estrategias locales para mitigar el impacto de estas enfermedades.

JUSTIFICACIÓN

1. ¿Cuál es el problema que se investiga?

El problema que se investiga en este estudio es las enfermedades respiratorias en las zonas rurales, específicamente en la localidad de “Chichima”.

2. ¿Cuál es la “emergencia” del problema de estudio?

La emergencia de este problema surge a raíz del incremento de estas enfermedades y su golpe que tuvo en las comunidades alejadas y decadentes a los servicios de salud. Esto obliga a los centros de salud a dar una mejor atención y tratar las necesidades para la prevención de estas.

3. ¿Qué tan viable es la realización de la investigación?

La realización de esta investigación es completamente viable, ya que se cuenta con datos epidemiológicos sobre morbilidad y mortalidad de estas mismas. Así mismo se cuenta con plataformas que nos dan datos actualizados y específicos de los cambios, enfermedades y factores que influyen en estas mismas.

4. ¿A qué segmento de la población beneficia el estudio?

Este estudio beneficia principalmente a las personas de diversas zonas rurales en México, al identificar las barreras que enfrentan en su ambiente y estilo de vida.

5. ¿Qué beneficios metodológicos tiene el estudio?

Metodológicamente, este estudio aporta un enfoque integral, combinando métodos cuantitativos (análisis de porcentaje de afectados) y métodos cualitativos (encuestas y entrevistas sobre las experiencias de los habitantes) lo que va a permitir una mejor comprensión de los efectos de las enfermedades respiratorias.

6. ¿Qué beneficio personal, profesional o disciplinario se obtendrá al realizar estudios?

A nivel personal este estudio permitirá tener un enfoque más claro y profundo de los factores (ambientales, socioeconómicos, personales) y como estas actúan de manera negativa o positiva. A nivel profesional tendremos una vista más amplia para la realización de estrategias, que abrirán nuevas ideas de impacto en estas comunidades.

HIPÓTESIS

¿Cuál es la incidencia de enfermedades respiratorias en los habitantes de la localidad de Chichima?

Hipótesis alternativa: El 30% de los habitantes de la localidad de Chichima presenta síntomas de enfermedades respiratorias.

Hipótesis nula: No se encontró síntomas en los habitantes de la comunidad de Chichima.

MARCO TEÓRICO

INCIDENCIA DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS EN LA POBLACIÓN PERTENECIENTE A LA LOCALIDAD DE CHICHIMA.

Las enfermedades respiratorias constituyen un grupo de afecciones que afectan el sistema respiratorio, incluyendo las vías aéreas y los pulmones, y que pueden comprometer la función respiratoria y la oxigenación del organismo. Estas patologías se clasifican en dos categorías principales: agudas, como el resfriado común y la gripe, y crónicas, que incluyen condiciones como el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y la fibrosis pulmonar. Los síntomas típicos abarcan tos, disnea, sibilancias y dolor torácico. La etiología de estas enfermedades puede estar relacionada con factores ambientales, como la contaminación y el tabaquismo, así como con infecciones y predisposiciones genéticas.

1. Que son las enfermedades respiratorias
 - 1.1 Las enfermedades respiratorias puede definirse como aquellas que afectan a los pulmones directamente y pueden sugerir por las siguientes causas: pulmonares, cardiovasculares, emocionales y causas graves que pueden llegar a ser mortales. (OMS, 2023).
2. Tipos de enfermedades respiratorias

Tipo de enfermedad que afecta los pulmones y otras partes del aparato respiratorio. Las enfermedades respiratorias se producen por infecciones, consumo de tabaco o inhalación de humo de tabaco en el ambiente, y exposición al radón, amianto u otras formas de contaminación del aire.

 - 2.1 Las enfermedades respiratorias incluyen el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la fibrosis pulmonar, la neumonía y el cáncer de pulmón. También se llama enfermedad pulmonar y trastorno pulmonar. (INSTITUTO NACIONAL DEL CANCER. 2022).
3. ¿Qué son las infecciones virales respiratorias?
 - 3.1 Las infecciones virales respiratorias son infecciones en la nariz, la garganta o los senos paranasales.

Los virus que causan infecciones respiratorias son, entre otros:

 - Adenovirus
 - Metapneumovirus humano
 - Virus parainfluenza
 - Influenza (la gripe)
 - Virus respiratorio sincitial (RSV)
 - Rinovirus/enterovirus
 - Coronavirus (COVID-19)
4. Consecuencias de las enfermedades respiratorias

- 4.1 Sus consecuencias pueden ser varias: fiebre, tos, problemas para respirar, dolor intenso y dificultad al tragar. También puede distorsionar u ocasionar pérdida de la voz. (Rehaliza Health Solutions, 2021).
5. ¿Las enfermedades respiratorias que causan mayor mortalidad?
- 5.1 Efectivamente, la OMS estima que más de 200 millones de personas padecen asma y que más de 60 millones sufren EPOC. Por otro lado, sostiene que la EPOC encabeza la lista de fallecidos por enfermedades de este tipo y que, unas 4 millones de personas fallecen como consecuencia de las ERC. Por tanto, vemos que las de tipo respiratorio causan un grave impacto en todo el mundo. (OMS, 2021).
6. Principales enfermedades del sistema respiratorio
- 6.1 **Asma:** El origen de esta afección es muy variado, aunque el más destacado es el factor hereditario. Por otro lado, también por predisposición alérgica, sobrepeso, rinitis, tabaquismo, factores ambientales, etc.
Con respecto a las consecuencias, produce una obstrucción reversible de las vías aéreas que provoca episodios agudos de asfixia o disnea. (Rehaliza Health Solutions, 2021).
- 6.2 **Bronquiolitis:** En referencia a las causas y consecuencias de enfermedades respiratorias como la bronquiolitis, debes saber que su origen se encuentra en un virus que infecta los bronquiolos. En este caso, el problema respiratorio se centra en los niños hasta los tres años, siendo una patología muy frecuente. De este modo, se genera una hinchazón e inflamación en estas vías respiratorias, pudiendo dificultar la entrada y salida de aire. (Rehaliza Health Solutions, 2021).
- 6.3 **Bronquitis:** Continuando con las enfermedades respiratorias, sus causas y consecuencias, debemos mencionar la bronquitis. Al igual que en el caso anterior, se produce una infección por un virus que provoca la inflamación del revestimiento de los bronquios. La mayoría de las personas que se ven afectadas serán adultos y en mayor proporción a partir de los 60 años. Asimismo, puede ser aguda o crónica y generar sensación de asfixia o disnea. (Rehaliza Health Solutions, 2021).
- 6.4 **Cáncer de pulmón:** La principal causa de esta enfermedad es el humo del tabaco, provocando el crecimiento y proliferación de células cancerígenas en este órgano. Aunque en las primeras fases no presenta síntomas, a medida que evoluciona puede causar: tos (con posibilidad de sangre), falta de aire, ronquera, dolor en el pecho, pérdida de peso o dolor de cabeza y de huesos. (Rehaliza Health Solutions, 2021).
- 6.5 **Coronavirus:** El virus SARS-CoV-2 ha causado una de las mayores alertas sanitarias conocidas, y su origen se encuentra en una infección respiratoria que puede provocar desde un resfriado común a enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS) e incluso provocar la muerte. (Rehaliza Health Solutions, 2021).

- 6.6 **EPOC:** La Enfermedad pulmonar obstructiva o EPOC, se produce por la obstrucción de las vías aéreas y la destrucción progresiva del tejido pulmonar, provocando la limitación del flujo de aire y la posibilidad de disnea. Normalmente, su causa principal es el tabaquismo, aunque también puede ser consecuencia de otras partículas nocivas o gases. (Rehaliza Health Solutions, 2021).
- 6.7 **Faringitis:** Las causas y consecuencias de las enfermedades respiratorias como la faringitis, debemos advertir que es la inflamación de la mucosa que reviste la faringe. Esta afección puede producirse de forma aguda o crónica y, generalmente, la causan infecciones víricas o bacterianas. (Rehaliza Health Solutions, 2021).
- 6.8 **Fibrosis pulmonar:** Afección crónica, cuyo origen puede deberse a diversas causas: tabaquismo o exposición a otras sustancias, consecuencia de otras enfermedades, a factores genéticos, etc. Produce que el tejido de los pulmones cicatrice, se endurezca y vuelva más grueso, provocando graves dificultades respiratorias e impidiendo que la sangre reciba suficiente oxígeno. (Rehaliza Health Solutions, 2021).
- 6.9 **Laringitis:** Se produce por la inflamación de la laringe por una excesiva irritación, o bien, por infección. Sus consecuencias pueden ser varias: fiebre, tos, problemas para respirar, dolor intenso y dificultad al tragar. También puede distorsionar u ocasionar pérdida de la voz. (Rehaliza Health Solutions, 2021).
- 6.10 **Neumonía:** Infección respiratoria causada por bacterias o un virus, aunque también podría producirse por hongos, que afecta a los alvéolos pulmonares. Puede provocar fiebre, tos, flema, dificultad al respirar, dolor en el pecho, náuseas, vómitos, etc. (Rehaliza Health Solutions, 2021).
- 6.11 **Rinitis:** Este afecta a la mucosa nasal. Normalmente, es causada por aeroalérgenos, aunque pueden influir factores genéticos. Provoca estornudos, picor, obstrucción y secreción nasal e incluso falta de olfato. Aunque no es peligrosa, el empeoramiento de sus síntomas puede agravar la salud del afectado. (Rehaliza Health Solutions, 2021).
- 6.12 **Sinusitis:** Esta puede ser causada por hongos, bacterias, virus o alergia, provocando la inflamación de la mucosa de los senos paranasales. Normalmente, las personas que padecen sinusitis encuentran molestias y dificultades para respirar. (Rehaliza Health Solutions, 2021).
- 6.13 **Tuberculosis pulmonar:** Esta es una enfermedad infecciosa provocada por el bacilo de Koch, que aunque puede perjudicar a numerosos órganos, suele atacar con mayor frecuencia al pulmón. De afectar a este órgano, puede causar malestar general, tos frecuente, con posibilidad de esputo, y afectar a la capacidad respiratoria. (Rehaliza Health Solutions, 2021).

7. Factores ambientales

- 7.1 En los países industrializados, los adultos y los niños pasan la mayor parte del tiempo en ambientes interiores (Schwab et ál. 1992). La

exposición a contaminantes del aire interior puede tener un efecto más grave en el asma infantil que la exposición a contaminantes atmosféricos en ambientes exteriores (IOM 2000; Etzel 2003).

7.2 Los principales contaminantes del aire interior que se asocian a agravamientos de asma incluyen (AAPCEH 2003; Jones 2000):

- Alérgenos biológicos (ácaros del polvo doméstico, cucarachas, caspa animal, moho, etc.),
- Humo del tabaco ambiental.
- Químicas y vapores irritantes.
- Sustancias que generan los aparatos de combustión.

8. Condiciones de vivienda

8.1 La vivienda que es difícil o costosa de calentar contribuye a los malos resultados respiratorios y cardiovasculares, mientras que las temperaturas interiores altas pueden causar enfermedades relacionadas con el calor y aumentar la mortalidad cardiovascular. La contaminación del aire en interiores daña la salud respiratoria y puede desencadenar reacciones alérgicas e irritantes, como el asma. Las viviendas hacinadas aumentan el riesgo de exposición a enfermedades infecciosas. (OMS. 2020).

9. Prevalencia de las malas condiciones de vivienda

9.1 A nivel mundial, muchas casas tienen defectos estructurales. Por ejemplo, el 15 % de la población europea vive en viviendas con goteras en el techo, o humedades en las paredes, los pisos o los cimientos, o con podredumbre en los marcos de las ventanas, los pisos y otros elementos estructurales. Casi el 20% señala que su vivienda no los protege contra el calor excesivo durante el verano, mientras que el 13% indica que su vivienda no es confortablemente cálida durante el invierno. En el Reino Unido, el 72% de los adultos con problemas de movilidad informaron de que la entrada a su vivienda no era adecuadamente accesible. En Estados Unidos de América, el 5,2% del parque de viviendas está clasificado como deficiente, con problemas estructurales graves o moderados, como deficiencias en la calefacción, la fontanería o el mantenimiento. (OMS. 2020).

10. Carga de enfermedad asociada a la vivienda

10.1 En el 2016, 3,8 millones de muertes en todo el mundo fueron atribuibles a la contaminación del aire en los hogares por el uso de combustibles sólidos para cocinar, de las cuales casi todas correspondieron a países de ingresos bajos y medianos. Alrededor del 15% de los nuevos casos de asma infantil en Europa pueden atribuirse a la humedad en los espacios interiores, lo que representa más de 69.000 AVAD potencialmente evitables y 103 muertes potencialmente prevenibles cada año. (OMS. 2020).

11. Acceso a servicios de salud

11.1 El acceso a servicios de salud es fundamental para el diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades respiratorias. Sin embargo, en muchas regiones del mundo, especialmente en países de bajos y medianos ingresos, el acceso es limitado. Factores como la falta de infraestructura, escasez de recursos humanos y barreras económicas dificultan la atención médica. Un estudio de la OMS revela que más de 800 millones de personas enfrentan gastos catastróficos debido a la atención sanitaria, lo que agrava su salud y su situación económica. Mejorar la cobertura de salud puede reducir la morbilidad y mortalidad asociadas a enfermedades respiratorias. (OMS, Health Systems Strengthening, 2023).

12. Factores epidemiológicos y determinantes

12.1 Los factores epidemiológicos influyen en la propagación y el impacto de las enfermedades respiratorias. Por ejemplo, la urbanización, el aumento de la movilidad poblacional y la globalización pueden facilitar la transmisión de infecciones. Además, los determinantes sociales de la salud, como la pobreza, la educación y el acceso a servicios básicos, juegan un papel crucial en la vulnerabilidad de las poblaciones. En muchas comunidades, las condiciones de vida deficientes y la falta de información contribuyen a una alta carga de enfermedades respiratorias. (OMS, Social Determinants of Health, 2022).

13. Factores ambientales y su influencia en las enfermedades respiratorias

13.1 La contaminación del aire, tanto ambiental como en interiores, se ha identificado como un factor crítico que afecta la salud respiratoria. La exposición a partículas finas (PM2.5) y gases tóxicos incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades como asma, EPOC y cáncer de pulmón. La OMS estima que el 91% de la población mundial vive en áreas donde la calidad del aire supera los límites recomendados, lo que representa un riesgo significativo para la salud pública. Además, el uso de combustibles sólidos para la cocción y la calefacción en hogares también contribuye a la mala calidad del aire interior. (OMS, Ambient air pollution, 2021).

14. Vulnerabilidad de grupos específicos

14.1 Ciertos grupos de población son más vulnerables a las enfermedades respiratorias. Los niños, debido a su sistema inmunológico en desarrollo, son especialmente susceptibles a infecciones respiratorias agudas. Por otro lado, los ancianos, quienes a menudo tienen comorbilidades, enfrentan un mayor riesgo de complicaciones severas. La OMS destaca que las personas con condiciones preexistentes, como diabetes o enfermedades cardíacas, son más propensas a sufrir graves

consecuencias por infecciones respiratorias. Además, la pobreza y la falta de acceso a atención médica agravan la situación de estos grupos vulnerables. (OMS, 2023).

15. Estrategias de prevención de enfermedades respiratorias

15.1 Las infecciones respiratorias agudas se pueden prevenir si se siguen las siguientes recomendaciones:

- Lactancia exclusiva en menores de seis meses. Se ha visto que los niños alimentados exclusivamente al seno materno enferman dos veces y media menos que los alimentados con fórmulas artificiales.
- Lávate las manos frecuentemente.
- Enséñales a tus hijos que deben lavarse las manos.
- Si no tienes agua disponible, puede utilizar el alcohol en gel para limpiar tus manos.
- Al toser o estornudar cúbrete con el ángulo interno del codo la nariz y la boca al toser o estornudar o utiliza pañuelos desechables.
- Mantén ventiladas la habitación de los niños y niñas.
- Evita la quema de leña y uso de braseros en habitaciones cerradas.
- Mantén una alimentación adecuada.

Secretaría de Salud. (2022). Infecciones respiratorias agudas (IRAs).

15.2 Para prevenir las enfermedades respiratorias es importante que tomes en cuenta estos consejos:

- Comer sano y a tus horas
- Beber abundantes líquidos sin azúcar agregada, en especial agua simple purificada
- Dormir lo suficiente
- Controlar los factores de estrés emocional
- Hacer ejercicio de manera regular

Recuerda que todo lo anterior contribuye a fortalecer nuestro sistema inmune.

- Las Vitaminas A y C también nos ayudan a reforzar el sistema inmunológico y a prevenir enfermedades respiratorias, ya que contienen propiedades antioxidantes.
- Algunos alimentos ricos en vitamina A y C: pimientos, calabaza, zanahoria, naranja, kiwi y limón.
- El propóleo es otro auxiliar muy importante, ya que se trata de uno de los compuestos antimicrobianos de más amplio espectro
- La planta equinácea, es la más conocida y estudiada de las hierbas medicinales para estimular el sistema inmunológico. Es

usada para el resfriado, infecciones, dolores de garganta, tos y fiebre, y en general para aumentar las defensas del organismo.

Si ya tienes gripe, es muy importante que cuando estornudes lo hagas de forma responsable, esto es, al estornudar cubre tu rostro para no salpicar ni esparcir el virus que contagie a las personas cercanas a ti; evita saludar de mano o de beso, cubre tu boca con el antebrazo al toser; siempre que uses pañuelos desechables para limpiar tu nariz, tíralos en un bote de basura tapado.; desinfecta con frecuencia artículos muy utilizados o de uso compartido como celular, teléfono, control remoto, llaveros, teclados, etc. (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado “ISSSTE”. 2019).

16. Estrategias de mejoramiento de enfermedades respiratorias

16.1 El tratamiento y manejo de las enfermedades respiratorias crónicas requieren un enfoque integral. Las estrategias incluyen el uso de medicamentos inhalados, como los broncodilatadores y esteroides, así como programas de rehabilitación pulmonar que ayudan a mejorar la calidad de vida de los pacientes. La OMS también enfatiza la importancia de dejar de fumar como una de las intervenciones más efectivas para prevenir y tratar enfermedades respiratorias. Las campañas de concientización sobre el tabaquismo y el acceso a tratamientos de cesación son vitales para este propósito. (OMS, 2023).

16.2 Tratamiento recomendable cuando las personas padecen una enfermedad respiratoria:

- Precisar si tiene alguna enfermedad de riesgo que implique administración de prescripción médica como tratamiento ambulatorio.
- Acetaminofén para tratar dolor de cabeza o en las articulaciones
- Líquidos apropiados y abundantes: en niños se deben dar fraccionados.
- Reposo y permanencia en casa.
- No fumar y evitar exponerse al humo.
- No utilizar aspirina en menores de 18 años.
- No usar antitusivos, antibióticos ni medicamentos que no sean prescritos por médicos.
- Estar atentos a síntomas o signos que requieren atención médica.

(Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. 2023).

17. Evolución de las enfermedades respiratorias

17.1 Las enfermedades respiratorias han evolucionado en prevalencia y tipo a lo largo de las décadas. Se ha observado un aumento en las enfermedades respiratorias crónicas, como el asma y la EPOC, en gran parte debido al envejecimiento de la población y a factores de riesgo como el tabaquismo y la contaminación del aire. La OMS proyecta que para 2030, las enfermedades respiratorias se convertirán en la tercera causa principal de muerte en todo el mundo. Las intervenciones

tempranas y el manejo efectivo son cruciales para frenar esta tendencia. (OMS, Global Health Estimates. 2023).

18. Factores de riesgo

18.1 Los factores de riesgo asociados con enfermedades respiratorias incluyen el tabaquismo, la exposición a la contaminación del aire y el contacto con agentes infecciosos. Según la OMS, el 25% de las muertes por EPOC están relacionadas con el tabaquismo, y la exposición a la contaminación del aire contribuye a millones de muertes anuales por enfermedades respiratorias. Además, los factores ocupacionales, como la exposición a polvo y químicos en el lugar de trabajo, también son significativos. La identificación y reducción de estos factores de riesgo son esenciales para mejorar la salud respiratoria. (OMS, Respiratory Disease and Risk Factors, 2022).

18.2 Existen factores de riesgo que hacen que las niñas o niños sean más propensos a padecer infecciones respiratorias como:

- Bajo peso al nacer.
- Lactancia materna ineficaz.
- Hacinamiento.
- Exposición a humo.
- Desnutrición.
- Esquemas incompletos de vacunación.

(Secretaría de Salud. Infecciones respiratorias agudas “IRAs”. 2009)

19. ¿Cómo saber si tengo infección en las vías respiratorias?

19.1 La población más afectada son los menores de 5 años y los principales síntomas son: fiebre, malestar general, congestión y secreción nasal, asimismo también se pueden presentar síntomas como tos, dolor de garganta, expectoración y dificultad para respirar. - Se le hunden las costillas al respirar. Ministerio de Salud y Protección Social. (n.d.). Infecciones respiratorias agudas (IRA).

20. ¿Dónde te duele cuando estás mal de los pulmones?

20.1 Dolor en el pecho que a menudo empeora cuando respira profundamente, tose o se ríe. (American Cancer Society. (n.d.). Señales y síntomas del cáncer de pulmón)

21. ¿Cuál es la enfermedad respiratoria más grave?

21.1 Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). La enfermedad pulmonar obstructiva crónica, abreviada como EPOC, es la tercera causa de muerte en todo el mundo. En 2019, esta condición causó más de 3 millones de defunciones, el 80 % de ellas registradas en países de ingreso medio-bajo.

21.2 Asma. El asma es una enfermedad respiratoria crónica que provoca la hinchazón y el estrechamiento de las vías respiratorias pulmonares. Sus signos y síntomas principales, como los de otras muchas

condiciones que involucran al aparato respiratorio, comprenden falta de aire, dolor de pecho, sibilancias y problemas para dormir, entre otros. Este cuadro afecta a más de 300 millones de personas en todo el mundo y, curiosamente, parece presentar una mayor incidencia en países de alto ingreso.

- 21.3 Infecciones de las vías respiratorias superiores. Las infecciones agudas de las vías respiratorias o aéreas superiores son muy comunes en la población general, sobre todo en picos estacionales como otoño e invierno, en los que las personas tendemos a aglomerarnos más en espacios cerrados.
- 21.4 Cáncer de pulmón. El término cáncer engloba a un grupo heterogéneo de enfermedades que tienen una característica en común: el crecimiento y división descontrolado de células mutadas, capaces de viajar a otras partes del cuerpo y generar una metástasis. El cáncer es la primera causa de muerte en todo el mundo y el de pulmón es el segundo más prevalente en la sociedad, solo superado por el de mama. La OMS estima que cada año se producen más de 2 millones de casos de cáncer de pulmón y, por desgracia, el pronóstico no suele ser favorable. La tasa general de supervivencia a 5 años del diagnóstico en todas las fases combinadas es del 21 %.
- 21.5 Bronquitis. La bronquitis es una de las enfermedades respiratorias más comunes. Esta condición se produce cuando los bronquios, conductos en que se bifurca la tráquea, se inflaman. En su variante aguda y limitada en el tiempo, la bronquitis suele estar causada por los mismos virus citados en el apartado 3 de esta lista, mientras que el cuadro progresivo y crónico casi siempre está desencadenado por el consumo de tabaco. Fuentes profesionales estiman que, cada año, el 5 % de la población mundial reporta al menos un episodio de bronquitis aguda.
- 21.6 Bronquiolitis. La bronquiolitis en su variante más común representa la infección más habitual en lactantes, pues afecta al 11-12 % de ellos de manera anual. Suele ser una enfermedad autolimitada y que no requiere tratamiento, pero en un porcentaje reducido de los casos se puede necesitar hospitalización por dificultades para respirar.
- 21.7 Neumonía. La neumonía suele estar causada por bacterias, sobre todo la especie *Streptococcus pneumoniae*. También puede desencadenarse por la infección de ciertos virus, como el COVID-19, o algunos hongos capaces de instaurarse en los pulmones (aunque esto se limita de forma casi exclusiva a pacientes inmunosuprimidos). Este cuadro causa unos 2,5 millones de muertes anuales en todo el mundo, de las cuales más de 1/3 correspondían a niños menores de 5 años. Por este motivo, se considera una de las condiciones más letales en edad pediátrica.
- 21.8 Tuberculosis. La tuberculosis o TB es una de las enfermedades respiratorias más conocidas por su representación en la cultura general. Está causada por la bacteria *Mycobacterium tuberculosis*, un microorganismo intracelular patógeno obligado que por lo usual ataca a

los pulmones, aunque también puede afectar a otras partes del cuerpo (como riñones, columna vertebral, cerebro y más). La tuberculosis puede llegar a ser mortal y ha supuesto una causa de muerte global muy importante en el pasado, pero se puede tratar de forma efectiva con los antibióticos adecuados.

21.9 Fibrosis quística. La fibrosis quística (FQ) es una de las excepciones en esta lista de enfermedades respiratorias, pues se trata de una condición de origen genético. La FQ está causada por diversas mutaciones en el gen CFTR y se hereda de forma autosómica recesiva, es decir, que se requieren ambas copias del gen defectuosas (una del padre y otra de la madre) para que se manifieste. Los síntomas son muy variables y pueden presentarse desde el nacimiento o, en su defecto, aparecen en la adolescencia o la edad adulta.

Hace unas décadas la esperanza de vida de esta condición no superaba los 20-25 años, pero en la actualidad se ha duplicado o más. Cada vez se diagnostica antes, lo que permite realizar un abordaje proactivo y comenzar el tratamiento antes de que la condición se agrave. No existe una cura para la fibrosis quística, pero la combinación de antibióticos, medicamentos que diluyen la mucosidad pulmonar, broncodilatadores y más pueden ayudar mucho a sobrellevarla.

21.10 Otros tipos de cáncer de las vías respiratorias

El cáncer de pulmón no es el único tipo de cáncer que afecta a las vías respiratorias. También hay que destacar los siguientes, a modo de cierre de este espacio:

- Cáncer de tráquea: la incidencia global del cáncer de tráquea es de 2,6 pacientes por cada 1 000 000 de habitantes al año, lo que supone un 0,4 % de los cánceres totales.
- Cáncer de garganta: este término engloba a diversos tipos de cáncer, como el nasofaríngeo, el orofaríngeo, el glótico, el supraglótico y el subglótico. Las cifras epidemiológicas, el tratamiento y el pronóstico varían según la variante consultada.
- Cáncer del seno paranasal y la cavidad nasal: en este caso, las células cancerosas aparecen en el entorno nasal. El tipo más común de cáncer de seno paranasal y de cavidad nasal es el carcinoma de células escamosas.

(Vivo Labs. (n.d.). 10 enfermedades respiratorias más comunes).

22. ¿Cuáles son las 5 enfermedades respiratorias más comunes en México?

22.1 Señaló que las afecciones más comunes son: influenza, rinofaringitis, (que afecta nariz, y faringe); faringitis, bronquitis, bronqueolitis, neumonía, y los pacientes que padezcan enfermedades pulmonares crónicas como bronquitis crónica, enfisema pulmonar y asma, podrían agudizar sus episodios de la enfermedad. (Instituto Mexicano del Seguro Social. (2019).

23. Cuidados respiratorios

23.1 Según la Guía de Práctica Clínica, los cuidados respiratorios en pacientes con Mucopolisacaridosis y Enfermedad de Pompe incluyen fisioterapia respiratoria para movilizar secreciones y mejorar la capacidad pulmonar, además del uso de dispositivos de ventilación no invasiva para prevenir insuficiencia respiratoria. La guía recomienda también monitoreo constante de la función pulmonar y ajustes en el tratamiento basados en la progresión de la enfermedad. Estos cuidados deben ser personalizados y realizados por un equipo multidisciplinario para optimizar la calidad de vida del paciente. (Cuidados respiratorios en Pacientes con Mucopolisacaridosis y Enfermedad de Pompe. GPC. 2017).

METODOLOGIA

El presente estudio es de tipo cuantitativo, ya que se busca medir e identificar el impacto de las enfermedades respiratorias en zonas rurales, específicamente en la comunidad de Chichima, Comitán de Domínguez, Chiapas, México.

Esta investigación utiliza un enfoque cuantitativo, dado que se enfoca en la recopilación de datos numéricos y en el análisis estadístico para determinar la cantidad de afectados.

El enfoque es cualitativo, ya que se busca conocer el estilo de vida de los habitantes de la comunidad de Chichima a través de entrevistas.

El diseño de la investigación es transversal y no experimental ya que se busca observar la situación actual de una población sin examinar los cambios a lo largo del tiempo y no se manipulan las variables. El objetivo es analizar la incidencia de las enfermedades respiratorias actuales en función al estilo de vida sin intervenir en el contexto de los habitantes.

Para la recolección de datos se utilizara aplicara un cuestionario de 20 ítems diseñado para medir el estilo de vida de los habitantes. Es cuestionario incluye preguntas de opción múltiple y preguntas abiertas para obtener datos adicionales.

Los datos se recopilaran mediante cuestionarios en físico (hojas) que se harán de manera presencial con los habitantes de la comunidad de Chichima, esto para tener datos rápidos y poder dar facilidad a las personas adultas al momento de responder. Se solicita a cada habitante que conteste el formulario de consentimiento informado antes de comenzar el cuestionario. La recolección de datos se hará por una semana para poder tener el tiempo necesario para poder entrevistar a todos los habitantes de forma presencial.

Los datos cuantitativos se analizaran mediante “Google Forms”, utilizando respuestas múltiples para determinar la incidencia de las enfermedades respiratorias con su estilo de vida.

BIBLIOGRAFIA

- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (2023, noviembre). IMSS llama a población a evitar factores de riesgo que favorecen el desarrollo de EPOC. <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202311/576>
- Secretaría de Salud. (2023, noviembre 27). Acciones ante incremento de infecciones respiratorias en temporada invernal 2023–2024. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/prensa/422-acciones-ante-incremento-de-infecciones-respiratorias-en-temporada-invernal-2023-2024>
- Secretaría de Salud. (2015). Boletín epidemiológico: Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica (Semana 38). Gobierno de México. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/12844/sem38.pdf>
- World Health Organization (WHO). (2007). Risk reduction and emergency preparedness: WHO six-year strategy for the health sector and community capacity development. <https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-CDS-EPR-2007-6>
- Secretaría de Salud. (2009). Infecciones respiratorias agudas (IRAs).
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2023).
- Secretaría de Salud. (2022). Infecciones respiratorias agudas (IRAs).
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). (2019).
- "Respiratory Disease and Risk Factors", 2022.
- OMS, "Global Health Estimates 2023".
- Global Initiative for Asthma (GINA), "Asthma Management and Prevention", 2023.
- OMS, "Respiratory Infections Prevention", 2021.
- OMS, "Pediatric Respiratory Diseases", 2023.
- OMS, "Ambient (outdoor) air pollution", 2021.
- Organización Mundial de la Salud (OMS), "Social Determinants of Health", 2022.
- Organización Mundial de la Salud (OMS), "Health Systems Strengthening", 2023.
- World Health Organization. (2020). Directrices de la OMS sobre vivienda y salud.
- Rehaliza Health Solutions, Enfermedades respiratorias: causas y consecuencias. (2021). <https://www.rehaliza.com/blog/enfermedades-respiratorias-causas-y-consecuencias>.
- World Health Organization. (2007). Preparedness for Human Influenza Pandemic. Recuperado de <https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-CDS-EPR-2007-6>.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (n.d.). Infecciones respiratorias agudas (IRA). Recuperado de [https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Infecciones-Respiratorias-Agudas-\(IRA\).aspx](https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Infecciones-Respiratorias-Agudas-(IRA).aspx).

- American Cancer Society. (n.d.). Señales y síntomas del cáncer de pulmón. Recuperado de <https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pulmon/deteccion-diagnostico-clasificacion-por-etapas/senales-sintomas.html>.
- Vivo Labs. (n.d.). 10 enfermedades respiratorias más comunes. Recuperado de <https://vivolabs.es/10-enfermedades-respiratorias>.
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2019). Afecciones respiratorias y su impacto en la salud pública. Recuperado de <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201910/456>.
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2017). Guía de práctica clínica: Cuidados respiratorios en pacientes con Mucopolisacaridosis y enfermedad de Pompe. Recuperado de <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/670GER.pdf>.