



# Mi Universidad

## Cuadro sinoptico

*Nombre del Alumno: Michelle Andrés Gamboa López.*

*Nombre del tema: Patologías respiratorias.*

**Nombre de la Materia: ENFERMERIA GERONTOGERIATRICA**

*Licenciatura en Enfermería.*

*Sexto Cuatrimestre.*

# Prevención de Enfermedades Respiratorias

## Resumen General

La prevención de enfermedades respiratorias requiere un enfoque multifacético que incluye medidas individuales, como dejar de fumar, y colectivas como la vacunación y la promoción de ambientes saludables.

## Prevención de la EPOC

Dejar de fumar y evitar irritantes pulmonares como el humo de segunda mano.

Prevención Primaria

Evitar la exposición a contaminación y gases químicos.

Prevención Secundaria

Controlar síntomas de EPOC y evitar exacerbaciones.

Mantener un estilo de vida saludable.

Prevención Terciaria

Adaptar el estilo de vida para manejar la EPOC, incluyendo ejercicio y buena alimentación.

## Prevención de la Neumonía

Lavarse las manos frecuentemente y evitar el humo del tabaco.

Prevención Primaria

Mantener un sistema inmunitario fuerte con dieta y ejercicio.

Prevención Secundaria

Vacunarse contra la gripe y neumococo según recomendaciones médicas.

Prevención Terciaria

Seguir tratamiento médico y evitar complicaciones, como la aspiración.

## Principios Básicos

### Niveles de Prevención

Prevención primaria: busca evitar la aparición de enfermedades.

Prevención secundaria: reduce el riesgo de progresión de enfermedades ya existentes.

Prevención terciaria: minimiza complicaciones y mejora la calidad de vida de los afectados.

## Prevención del Asma

Prevención Primaria

Evitar el humo del tabaco, especialmente en embarazadas e infantes.

Controlar alérgenos en el hogar (como ácaros y mascotas).

Promover la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.

Prevención Secundaria

Identificar y evitar desencadenantes como polen y moho.

Controlar infecciones respiratorias mediante vacunación (gripe, neumococo).

Prevención Terciaria

Evitar exposición a alérgenos en el hogar para mejorar el control del asma.

## Prevención de la Bronquitis

Prevención Primaria

Evitar el humo del tabaco y la exposición a contaminantes ambientales.

Reducir la exposición a gases irritantes.

Prevención Secundaria

Vacunación anual contra la gripe y neumococo según edad y riesgos.

Evitar irritantes pulmonares.

Prevención Terciaria

Seguir indicaciones médicas para controlar síntomas de bronquitis crónica.