



# ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Cómo reducir  
su frecuencia

Un informe de  
Pan-American Life Insurance Group

Confianza  
*toda la vida*

# Las enfermedades respiratorias graves son cada vez más frecuentes:

## Qué puede hacer para proteger su salud

Durante los confinamientos relacionados con la pandemia de COVID-19, no solo se frenó la propagación de esta enfermedad. También se redujo el número de otras infecciones respiratorias transmisibles (persona a persona, infecciosas), ya que los estudiantes se quedaron en casa, las oficinas cerraron sus puertas y las mascarillas se convirtieron en una imagen pública habitual.

Ahora que las sociedades se han abierto de nuevo, las infecciones respiratorias no relacionadas con el COVID-19 (por ejemplo, resfriados comunes, gripe, neumonía) están aumentando a un ritmo muy acelerado.

El rápido aumento de estas enfermedades se debe a que las personas estuvieron esencialmente aisladas unas de otras durante un par de años, lo que dio lugar a niveles más bajos de inmunidad y ahora que los niños han vuelto a la escuela, y los adultos a su trabajo como a acontecimientos sociales sin llevar una mascarilla, existe una mayor susceptibilidad a las enfermedades.

Este repunte de las enfermedades respiratorias infecciosas ha sido tan repentino que en algunas partes del mundo se están produciendo altas tasas de gripe, otras infecciones respiratorias (por ejemplo, VSR) y COVID-19, de forma simultánea<sup>1</sup>.

Y estas infecciones respiratorias pueden ser tan peligrosas y mortales como la que causa el COVID-19. Por ejemplo, en América Latina y el Caribe (ALC), más de 400,000 personas son hospitalizadas cada año por complicaciones derivadas de la gripe, de las cuales 36,500 fallecen<sup>2</sup>.

**NOTA IMPORTANTE:** Esta información se proporciona para ayudarle a comprender las posibles causas de su enfermedad. Si es parte de un grupo de alto riesgo y/o presenta alguna de las señales o síntomas graves que figuran en la siguiente sección, debe buscar ayuda de inmediato y seguir los consejos de su médico.



La influenza “gripe” provoca  
**400,000** hospitalizaciones  
en América Latina y el Caribe cada año

<sup>1</sup>MacMillan C. ‘Tripledeemic’: What Happens When Flu, RSV, and COVID=10 Cases Collide? Yale Medicine, January 12, 2023.

<sup>2</sup>Vicari AS et al. Seasonal Influenza Prevention and Control Progress in Latin America and the Caribbean in the Context of the Global Influenza Strategy and the COVID-19 Pandemic. Am J Trop Med Hyg. 2021 May 10;105(1):93-101.



## LA BUENA NOTICIA: >

USTED tiene el poder de proteger su salud

La buena noticia es que estas cifras y tendencias no son inflexibles. Al igual que con el COVID-19, usted tiene la capacidad individual y el poder de reducir significativamente las probabilidades de que usted y su familia enfermen o mueran a causa de estas infecciones respiratorias graves.

El objetivo de este breve informe de PALIG es proporcionarle información importante y medidas específicas que puede adoptar para minimizar el riesgo de contraer enfermedades respiratorias graves que están resurgiendo actualmente en la región de América Latina y el Caribe.

Y, al hacerlo, no solo se estará protegiendo usted mismo, sino también a su familia, sus seres queridos y a su comunidad.



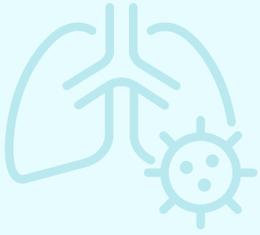
**USTED** tiene el poder de protegerse a sí mismo y a su familia

### Enfermedad respiratoria



La enfermedad respiratoria afecta los pulmones y otras partes del sistema respiratorio. Las enfermedades respiratorias pueden ser el resultado de una infección, de fumar tabaco o inhalar humo de segunda mano, gas radón, asbesto u otras formas de contaminación del aire. Las enfermedades respiratorias se presentan en dos formas principales: **enfermedades respiratorias agudas transmisibles (infecciosas)**, como la gripe y la neumonía, y **enfermedades crónicas no transmisibles**, como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), entre otras.

En este Informe de PALIG, nos centraremos principalmente en las enfermedades respiratorias infecciosas agudas que son cada vez más frecuentes después de la pandemia.



# Influenza, neumonía y otras enfermedades respiratorias infecciosas graves

Al igual que con el COVID-19, la causa de las enfermedades respiratorias transmisibles suele ser un virus o una bacteria que se transmite por contacto persona a persona o a través del aire en forma de gotitas.

Dos de las enfermedades respiratorias infecciosas más comunes y peligrosas, aparte del COVID-19, son la **influenza** y la **neumonía**.

La **influenza** (habitualmente nombrada gripe) es una infección viral común que ataca la nariz, la garganta y los pulmones.

Los síntomas incluyen fiebre, escalofríos, dolor muscular, tos, congestión, secreción nasal, dolor de cabeza y fatiga.

Al principio, la gripe puede parecer un resfriado común con secreción nasal, estornudos y dolor de garganta. Los resfriados generalmente se desarrollan lentamente. Pero la gripe suele aparecer de repente. Y aunque un resfriado puede ser desagradable, la gripe puede hacer que se sienta mucho peor.

La **neumonía** es una infección de las vías respiratorias inferiores que inflama los sacos de aire (alvéolos) de uno o ambos pulmones. Los sacos de aire pueden llenarse de líquido o pus, provocando tos con flema o pus, fiebre, escalofríos y dificultad para respirar. Diversos organismos, como bacterias, virus y hongos, pueden causar neumonía. La neumonía puede ser desde leve hasta potencialmente mortal.

Cada año, mueren en América Latina unas **137,000 personas** por infecciones del tracto respiratorio inferior, incluida la neumonía<sup>3</sup>.



En resumen, las enfermedades respiratorias transmisibles graves, como la influenza y la neumonía, pueden ser extremadamente peligrosas, costosas y poner en riesgo su vida. En las siguientes secciones, hablaremos sobre la mejor manera de minimizar el riesgo de contraer estas enfermedades.

<sup>3</sup>Organización Mundial de la Salud, 2020.

# MANTENER SANOS

## los pulmones y el sistema respiratorio

Hay muchas cosas que puede hacer para mantener sanos sus pulmones y su sistema respiratorio. La siguiente es una lista de algunas de las medidas más importantes que puede adoptar:



**1.** Lo primero que puede hacer es dejar de fumar y de vapear.



**2.** Intente llegar a un peso saludable y mantenerlo. Las personas con obesidad tienen menos espacio para la expansión de los pulmones.



**3.** Haga ejercicio con regularidad. Consulte a su médico antes de empezar a hacer ejercicio.



**4.** Siga una dieta saludable.



**5.** Duerma las horas suficientes.

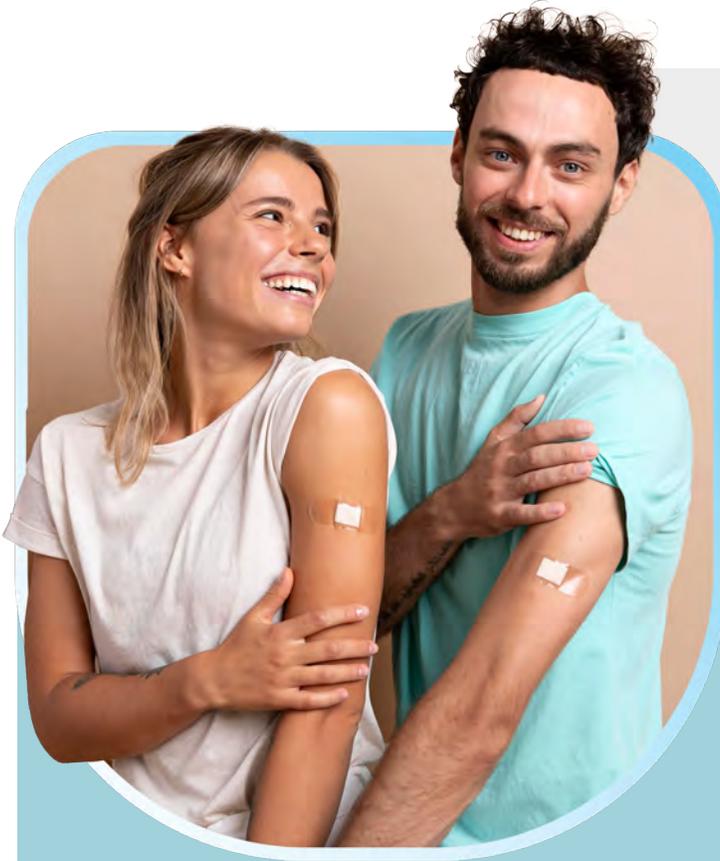


**6.** Manténgase hidratado, a menos que su proveedor le indique un límite en la cantidad de líquido que puede beber.



REDUZCA

# EL RIESGO DE CONTAGIARSE DE GRIPE



Muchos países de América Latina y el Caribe llevan a cabo campañas de vacunación contra la gripe cada año. Le motivamos a estar al tanto de estas campañas y a vacunarse contra la gripe todos los años, especialmente si tiene un alto riesgo de sufrir complicaciones graves.

La Organización Mundial de la Salud recomienda especialmente la vacunación anual contra la gripe a:

- Personas con enfermedades crónicas como asma, diabetes o enfermedad cardíaca
- Mujeres embarazadas en cualquier fase del embarazo
- Niños de entre 6 meses y 5 años
- Personas mayores (más de 65 años)
- Personal de salud

La influenza, o “gripe”, es una enfermedad respiratoria muy común que puede llegar a ser muy grave e incluso provocar la muerte. En esta sección, examinamos las formas de prevenir la gripe.

Así puede reducir el riesgo de contraer gripe:



**1. Vacúnese:** la forma más eficaz de prevenir la gripe es vacunarse anualmente. La vacuna ayuda al organismo a desarrollar inmunidad contra el virus de la gripe.



**2. Siga buenas prácticas de higiene:** lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, sobre todo antes de tocarse la cara o comer.



**3. Cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo al toser o estornudar, deséchelo correctamente.



**4. Evite tener contacto directo** con personas enfermas.



**5. Mantenga su sistema inmunitario saludable:** siga una dieta sana, haga ejercicio con regularidad, duerma lo suficiente y controle su estrés hasta que se sienta mejor.

## Puntos importantes - Prevención de las enfermedades respiratorias graves

- Vacúnese contra la gripe todos los años
- Continúe con las buenas prácticas de higiene que aprendió durante la pandemia

# Qué hacer si se enferma

A pesar de todo lo que haga como prevención, habrá ocasiones en las que se contagiará de una enfermedad respiratoria. Cuando se enferme, es muy importante que:

- (A) Determine qué tipo de enfermedad respiratoria padece;
- (B) Controle adecuadamente la enfermedad para que no empeore, y
- (C) Busque atención médica si presenta determinadas señales o síntomas.

Es **importante** señalar que las medidas inmediatas que debe tomar si se contagia dependen de si pertenece o no a un grupo de **“alto riesgo”** de sufrir complicaciones graves por enfermedades respiratorias (consulte el recuadro).

## Grupos de “alto riesgo” de sufrir complicaciones graves por la gripe y otras enfermedades respiratorias graves.



**Edad:** las personas mayores de 65 años y menores de 5 tienen el mayor riesgo



**Embarazo:** mujeres embarazadas o que hayan dado a luz recientemente



**Afecciones médicas:** algunas afecciones médicas como asma, enfermedad pulmonar crónica, obesidad, enfermedad cardíaca, así como las personas inmunodeprimidas.

*Si pertenece a uno de estos grupos de “alto riesgo” y contrae una enfermedad respiratoria grave, debe buscar atención médica lo antes posible.*

- (A) Determine (por diagnóstico) el tipo de enfermedad respiratoria que padece

Puede resultar difícil saber qué tipo de infección respiratoria padece, ya que las señales y los síntomas de diferentes enfermedades pueden ser similares. Las alergias también pueden confundirse con una infección respiratoria.

Los profesionales médicos calificados, es decir, médicos y personal de enfermería, son las únicas personas que pueden darle el diagnóstico definitivo de su enfermedad. Para determinar lo que tiene, deberán hacerle una prueba de laboratorio.

No obstante, como punto de partida, en la Tabla 1 se muestran algunas de las señales y los síntomas comunes que se asocian al coronavirus (COVID-19), la gripe, el resfriado y las alergias.

**NOTA IMPORTANTE:** Esta información se proporciona para ayudarle a comprender las posibles causas de su enfermedad. Si es parte de un grupo de alto riesgo y/o presenta alguna de las señales o síntomas graves que figuran en la siguiente sección, debe buscar ayuda de inmediato y seguir los consejos de su médico.



**Tabla 1.** Síntomas comunes de coronavirus, gripe, resfriado y alergias

Síntomas	Coronavirus <small>Los síntomas varían de leves a graves</small>	Gripe <small>Aparición brusca de síntomas</small>	Resfriado <small>Aparición gradual de síntomas</small>	Alergias
 Fiebre	Común	Común	Infrecuente	A veces
 Tos	Común	Común	Común	A veces
 Dolor de cabeza	A veces	Común	Infrecuente	A veces
 Dolores y molestias	A veces	Común	Común	No
 Fatiga	A veces	Común	A veces	A veces
 Dolor de garganta	A veces	A veces	Común	No
 Dificultad para respirar	A veces <small>(en infecciones más graves)</small>	No	No	Común
 Estornudos	Infrecuente	No	Común	Común
 Congestión Nasal	Infrecuente	A veces	Común	Común
 Diarrea	Infrecuente	A veces	No	No

**Fuente:** Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/covid-19-cold-flu-and-allergies-differences/art-20503981>

### Controle adecuadamente su enfermedad respiratoria para que no empeore

Si se encuentra en una situación de alto riesgo y/o su estado empeora, debe buscar atención médica lo antes posible.

Sin embargo, si no pertenece a un grupo de alto riesgo de complicaciones por infección respiratoria, probablemente pueda quedarse inicialmente en casa, descansar, beber mucho líquido y controlar los síntomas de su enfermedad. Normalmente, esto incluiría tomar un medicamento contra la fiebre que le haya recomendado su médico.

### Busque atención médica si presenta determinadas señales o síntomas.

Si presenta alguno de los **síntomas que indican una emergencia** por una gripe u otra afección respiratoria de los que se enumeran en la Tabla 2, debe buscar atención médica de inmediato.

**Tabla 2.** Síntomas que indican una emergencia - Busque atención médica de inmediato

Si tiene síntomas de gripe que indican una emergencia, busque atención médica de inmediato. Para los **adultos**, los síntomas que indican una emergencia pueden incluir:



Dificultad para respirar o falta de aire



Dolor de pecho



Mareos progresivos



Convulsiones



Empeoramiento de las afecciones médicas existentes



Debilidad intensa o dolor muscular

Los síntomas que indican una emergencia en los **niños** pueden incluir:



Dificultad para respirar



Piel, labios o lechos ungueales pálidos, grises o azulados, según el color de la piel



Dolor de pecho



Deshidratación



Dolor muscular intenso



Convulsiones



Empeoramiento de las afecciones médicas existentes



### Puntos importantes - qué hacer en caso de contagiarse de una enfermedad respiratoria

- Busque atención médica si tiene una enfermedad grave o pertenece a un grupo de alto riesgo.
- Si no pertenece a un grupo de alto riesgo, determine qué es lo que probablemente tiene y controle los síntomas de su enfermedad, por ejemplo, monitoree la fiebre, quédese en casa, descance y beba líquidos.
- Aunque no pertenezca a un grupo de alto riesgo, busque atención médica si presenta alguno de los "síntomas de gripe que indican una emergencia" de los que se enumeran en la Tabla 2.

# Conclusión



Esperamos que este Informe de PALIG le haya ayudado a comprender la importancia de protegerse a sí mismo y a su familia, no solo de COVID-19, sino también de otras enfermedades respiratorias graves.

---

Seguir con algunas de las prácticas preventivas que aprendimos muy bien durante la pandemia, es decir, lavarse las manos, mantenerse alejado de las personas enfermas y vacunarse, puede reducir significativamente las probabilidades de que usted o su familia contraigan una de estas enfermedades respiratorias.

Si contrae una enfermedad respiratoria grave, le recomendamos que acuda a su médico, sobre todo si es una persona de alto riesgo o presenta alguno de los síntomas que se enumeran en la tabla anterior y que indican una emergencia. Y si tiene alguna pregunta o duda, le motivamos a ponerse en contacto con su Proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés). Su PCP está siempre a su lado, ayudándole a mantenerse bien y a recuperarse rápidamente si se enferma.

**NOTA IMPORTANTE:** Esta información se proporciona para ayudarle a comprender las posibles causas de su enfermedad. Si es parte de un grupo de alto riesgo y/o presenta alguna de las señales o síntomas graves que figuran en la siguiente sección, debe buscar ayuda de inmediato y seguir los consejos de su médico.

---



## DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Todo el contenido que se encuentra en este informe, incluyendo: texto, imágenes u otros formatos, es solo para fines informativos. El Contenido no pretende ser un sustituto del asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento médico profesional. Consulta siempre a tu médico o a otro profesional de salud calificado si tienes alguna duda sobre tu estado de salud. Nunca desestimes el consejo médico profesional ni te demores en buscarlo por algo que hayas leído en este informe. ©2023

**Confianza**  
*Toda la vida*

## Información de contacto:

[corporatemarketing@palig.com](mailto:corporatemarketing@palig.com)

### ACERCA de PALIG

Pan-American Life Insurance Group (PALIG) es un proveedor líder de seguros de vida, accidentes y salud a través de las Américas, que desde 1911 ha brindado servicio financiero confiable. Con sede en New Orleans, el Grupo está conformado por más de veinte compañías miembro, emplea a más de 2,100 en todo el mundo y ofrece seguros de vida, accidentes y salud, beneficios para empleados y servicios financieros de primer nivel en 49 estados, el Distrito de Columbia (DC), Puerto Rico, las Islas Vírgenes Estadounidenses y a través de América Latina y el Caribe. El Grupo tiene sucursales y empresas afiliadas en Costa Rica, Colombia, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, México, Panamá y 13 mercados en el Caribe, entre ellos Barbados, las Islas Caimán, Curazao y Trinidad y Tobago.

   [palig.com](https://www.palig.com)

Para obtener más información, visita [palig.com](https://www.palig.com), el sitio web de **Pan-American Life**, síguenos en Facebook [@PanAmericanLife](https://www.facebook.com/PanAmericanLife), síguenos en Twitter [@PanAmericanLife](https://twitter.com/PanAmericanLife), y conéctate con nosotros en LinkedIn a **Pan-American Life Insurance Group**.



