

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ

UACJ | SALUD

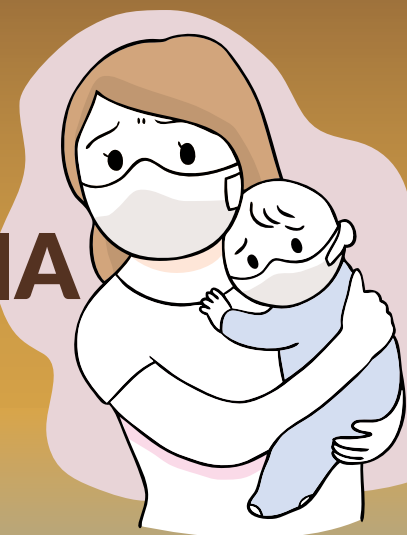
AÑO 1

NÚMERO 2

OCTUBRE 2025

INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA

EN MENORES DE 5 AÑOS



USO SEGURO DE SUSTANCIAS QUÍMICAS

EN LA VIDA COTIDIANA

INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA (IRA) EN MENORES DE 5 AÑOS



¿TIENE NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS?

PONGA ATENCIÓN, ESTA ES INFORMACIÓN IMPORTANTE

Durante la temporada de invierno, las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) se vuelven uno de los principales motivos de consulta médica, causan una tercera parte de las hospitalizaciones en niños y ocupan la segunda causa de muerte en menores de 5 años.

Las IRA son causadas, en su mayoría, por virus.

El contagio es por contacto directo, son auto limitadas (duran menos de 15 días) y los síntomas en general son:

- Tos
- Obstrucción y/o secreción nasal
- Dolor o enrojecimiento de la garganta
- Dolor o secreción del oído
- Dificultad para respirar

La complicación más grave es la Neumonía.

SIGNOS DE ALARMA

- Respiración rápida (se ve agitado al respirar)
- Dificultad respiratoria (se le notan las costillas al respirar, se le mueven las alas de la nariz cuando respira, labios y uñas moradas)
- Dificultad para amamantarse
- Se ve más enfermo
- Más de 3 días con fiebre
- Pus en las anginas
- Pus en el oído
- Calentura o baja temperatura de su cuerpo en menores de 2 meses

ERRORES FRECUENTES

- Administración insuficiente de líquidos
- Uso de jarabes para la tos
- Uso de antibióticos y antitérmicos inadecuados prescritos y no prescritos por el médico
- Utilización de supositorios antitérmicos
- No identificar oportunamente los signos de alarma
- No acudir al médico con oportunidad



ACCIONES EDUCATIVAS

- Identificar la presencia de IRA y establecer medidas efectivas
- Identificar los cuidados en el hogar para el niño con IRA
- Reconocer los signos de alarma y solicitar consulta oportuna
- Reconocer la importancia de lactancia materna, ablactación correcta y vacunación completa.
- Ofrecer líquidos abundantes (principalmente agua)
- Continuar con alimentación habitual
- La aspiración de secreciones puede ser con perilla o pañuelos desechables húmedos.

PREVENCIÓN

La prevención consiste en:

- Promover la lactancia materna
- Un estado nutricional adecuado
- Vacunación actualizada
- Evitar fumar cerca de los niños
- Evitar cambios bruscos de temperatura
- Vitaminas A y C
- Atención periódica del niño sano
- Ventilar la habitación del niño
- No exagerar en el arropamiento

USO SEGURO DE SUSTANCIAS QUÍMICAS EN LA VIDA COTIDIANA

EN MÉXICO,
8 DE CADA 10
INTOXICACIONES
OCURREN EN EL HOGAR



¿POR QUÉ DEBEMOS HABLAR DE SEGURIDAD QUÍMICA?

Aunque parezca que los productos de limpieza, cosméticos o desinfectantes son inofensivos, todos contienen sustancias químicas que pueden ser peligrosas si se usan o combinan de forma incorrecta. En México, 8 de cada 10 intoxicaciones accidentales ocurren en el hogar, y la mayoría están relacionadas con productos comunes como cloro, amoníaco o alcohol.

Sustancias químicas más comunes en casa y en la universidad

- Cloro e hipoclorito de sodio: desinfectante potente, pero peligroso al mezclarse.
- Amoniaco y limpiadores de baño: irritantes para ojos y vías respiratorias.
- Vinagre (ácido acético): útil para limpieza ligera, pero no desinfecta.
- Peróxido de hidrógeno (agua oxigenada): puede generar vapores irritantes.
- Alcohol etílico: inflamable, no combinar con cloro.

¡Cuidado con las mezclas!

Algunas combinaciones que parecen inofensivas pueden generar reacciones tóxicas o explosivas:

MEZCLA	RESULTADO	RIESGO
Cloro + Amoniaco	Formación de cloraminas	Irritación severa y daño pulmonar
Cloro + Vinagre	Gas de cloro	Tos, ardor, dificultad respiratoria
Cloro + Alcohol	Cloroformo	Mareo, náusea, daño hepático
Vinagre + Agua oxigenada	Ácido peracético	Irritación de piel y vías respiratorias
Limpiador ácido + Desengrasante alcalino	Reacción exotérmica	Vapores irritantes y quemaduras

Aprende a leer las etiquetas

Busca los pictogramas del **Sistema Globalmente Armonizado (SGA)**. Reconocerlos ayuda a identificar los riesgos y tomar precauciones adecuadas al manipular sustancias químicas. Los pictogramas que casi siempre vas a encontrar son:



Toxicidad específica



Comburente



Toxicidad aguda



Daño grave a la salud



Inflamable



Daño al ambiente



Corrosivo



Gas bajo presión



Explosivo

Recomendaciones para un uso seguro

- Mantén los productos en sus envases originales y bien cerrados.
- Almacénalos lejos del calor, alimentos y bebidas.
- Ventila bien los espacios al limpiar.
- Usa guantes, gafas y cubrebocas cuando sea necesario.
- Nunca reutilices envases de químicos para guardar otros líquidos.
- Evita mezclar productos: no todos los 'trucos caseros' son seguros.

¿Qué hacer en caso de accidente?

- **Inhalación:** sal al aire libre y respira profundamente.
- **Contacto con la piel u ojos:** enjuaga con abundante agua por al menos 15 minutos.
- **Ingestión:** no provoques el vómito; busca atención médica inmediata.
- **Llama** al Centro de Información Toxicológica más cercano.

Y los residuos... ¿qué hago con ellos?

- Nunca los tires por el drenaje.
- Evita mezclarlos con basura doméstica.
- Etiqueta los envases vacíos como 'residuos químicos' y deposítalos en contenedores adecuados.
- En los campus universitarios, entrégalos a la brigada de Seguridad e Higiene o en los puntos de acopio designados.

¡RECUERDA!

“La seguridad comienza en casa y se fortalece en la universidad.
Conocer, prevenir y actuar es nuestra mejor defensa.”

DIRECTORIO

Dr. Daniel Constandse Cortez

RECTOR

Dr. Salvador D. Nava Martínez

SECRETARÍA GENERAL

Dr. Jorge I. Camargo Nassar

DIRECTOR MÉDICO

UACJ INSPIRA EL
FUTURO

Este Boletín de Salud es informativo y pertenece a la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, se publica cada mes y es editado por la Dirección Médica, quien se reserva el derecho de publicación de temas que no correspondan a la línea editorial.

Si perteneces a la comunidad universitaria y tienes interés en participar con nosotros, puedes enviar tu colaboración a: direccion.medica@uacj.mx