

## Capítulo 6

### “INFECCIONES RESPIRATORIAS: PREVENIRLAS ESTÁ EN TUS MANOS”

Cátedra Práctica de la Enseñanza. Facultad de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales-UNC-  
Instituto de Virología “Dr. J. M. Vanella”. FCM.UNC  
Centro Vecinal Bº General Artigas

Lingua, Giuliana  
[giulianaliqua@gmail.com](mailto:giulianaliqua@gmail.com)

#### INTRODUCCIÓN

El desafío de garantizar el derecho a la educación, para todos y todas durante toda la vida, requiere de una "visión ampliada" de la educación; una educación que, como se establece en la Declaración Mundial sobre Educación para Todos "... vaya más allá de los recursos actuales, las estructuras institucionales, los planes de estudio y los sistemas tradicionales de instrucción, tomando como base lo mejor de las prácticas en uso" (UNESCO, 2000). La educación, entonces, no puede ser entendida exclusivamente en términos de escolarización, sino que es imperioso, en la medida que abarca y trasciende a esta última, conceptualizarla en un sentido más amplio y profundo. De esta manera, la emergencia de los espacios no formales de aprendizaje, como extensión y alternativa a las formas tradicionales de enseñanza, ha reconfigurado de algún modo las formas de entender el aprendizaje de las personas (Martín, 2014).

Considerando estas nuevas exigencias “la vida profesional del docente requiere estar preparado para trabajar de manera no curricular, en ámbitos de participación no formales e informales”. “En efecto, comprender y actuar en las diversas y cambiantes situaciones en las que se desempeña el docente, exige que en la actualidad la formación incluya en su repertorio la participación en diversos ámbitos de producción cultural, científica, artística, social, con particular atención a sectores sociales en situación de vulnerabilidad” (CIN, 2013).

Atendiendo a ello y con el objetivo de adquirir experiencias educativas en estos ámbitos de actuación, en este trabajo se presenta una propuesta educativa desarrollada en el

107

marco de las Prácticas Extensionistas del espacio curricular Práctica de la Enseñanza del Profesorado en Ciencias Biológicas de la Facultad de Ciencias Exactas Físicas y Naturales (UNC) e implementada junto con el Instituto de Virología “Dr. J. M. Vanella” dependiente de la Facultad de Ciencias Médicas de las Universidad Nacional de Córdoba en el Centro Vecinal “Barrio General Artigas” de la zona sur de dicha ciudad.

El Instituto de Virología “Dr. J. M. Vanella” (InViV) es un centro dedicado a la investigación, docencia y extensión universitaria en el campo de la Virología Médica. Además brinda asesoramiento en aspectos referentes a virosis endemoepidémicas y emergentes, ofrece a la comunidad servicio de diagnóstico de infecciones virales de importancia regional y clamidias, y posee en marcha diversos proyectos de articulación entre la universidad y la comunidad.

### **OBJETIVO GENERAL**

- Desarrollar habilidades para desenvolverse dentro de un espacio de educación no formal.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Crear y fortalecer lazos de vinculación interinstitucional entre la Universidad, el InViV y organismos de nuestra comunidad.
- Planificar e implementar una propuesta educativa de charla-taller en un espacio de educación no formal.

## **MARCO TEÓRICO**

En el comienzo de este nuevo siglo, las naciones se han unido en torno a los Objetivos del Milenio, y señalado, en forma específica, el papel de la educación en relación con ellos. Ello dio lugar al programa de Educación para Todos. Sus seis objetivos formulados para ser alcanzados en el 2015 “han generado consecuencias en las políticas educativas de los países, de manera especial en sus decisiones para garantizar, no solo el acceso a la educación para todos sino, fundamentalmente en su responsabilidad para promover que esta sea de calidad. De ello derivan, entre otros, los esfuerzos por tomar en cuenta la extensión de la educación y delimitar tramos extendidos que resulten obligatorios en la escolarización, el reconocimiento

de otros espacios y ámbitos educativos, así como la idea misma de lo que la alfabetización supone, para los hombres y mujeres de este tiempo” (Moreno, 2009).

Es bajo este escenario que los espacios de educación no formal adquirieron una particular relevancia. Si bien la denominación de “educación no formal” surge a fines de la década del 60’ en la Conferencia Internacional sobre la crisis mundial de la educación, en Williamsburg, Virginia, Estados Unidos, bajo la “necesidad de desarrollar medios educativos diferentes a los convencionalmente escolares” (Trilla, 1996); el proceso de validación de dichos espacios fue lento y es, en realidad desde el último milenio donde se comprendió que la escuela no puede pretender asumir por sí sola la función educacional de la sociedad (Aguirre Pérez y Vázquez Molini, 2004). La escuela entonces, deja de ser el único lugar donde se valida el saber, mientras otros espacios de difusión ganan protagonismo día a día como escenarios de educación (Domínguez Sales y Guisasola, 2010). Como ya planteaba Trilla (1996) “La escuela, es sólo una institución histórica. Ni siempre ha existido, ni nada permite asegurar su perennidad. Ha sido y es funcional a determinadas sociedades, pero lo que es realmente esencial a cualquier sociedad es la educación; la escuela es sólo una de las formas que aquella ha adoptado y, además, nunca de manera exclusiva”.

Dado este reconocimiento a la importancia de los espacios de educación no formal, el Consejo Interuniversitario Nacional (CIN) en la propuesta de estándares para la acreditación de la carrera del Profesorado en Ciencias Biológicas, plantea que el recorrido de formación docente debe incluir experiencias en diferentes contextos y niveles educativos formales y no formales (CIN, 2013). Es por ello, que la Cátedra de Práctica de la Enseñanza del Profesorado en Ciencias Biológicas de la Facultad de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales de la Universidad Nacional de Córdoba, toma un compromiso para brindar la oportunidad, en el trayecto de formación de los futuros profesores de Biología, de ampliar el abanico de sus prácticas a ambientes no formales y de carácter extensionistas (Occelli, et al., 2018).

La extensión universitaria resulta una función ineludible en la vida de nuestras universidades. Esta tuvo sus orígenes a partir del Movimiento o Reforma Universitaria de 1918, el cual “agregó al tríptico misional clásico de la universidad, un nuevo y prometedor cometido, capaz de vincularla más estrechamente con la sociedad y sus problemas, de volcarla hacia su pueblo, haciendo a este partícipe de su mensaje y transformándose en su conciencia cívica y social” (Tünnermann Bernheim, 2017). Acorde con esta aspiración, la reforma incorporó la extensión universitaria y la difusión cultural entre las tareas de la

universidad latinoamericana y propugnó por hacer de ella el centro por excelencia para el estudio científico y objetivo de los grandes problemas nacionales. De esta manera la extensión quedó enmarcada como una acción interdisciplinaria cuyo objetivo está centrado en abordar integralmente, junto a la comunidad, problemas o temas que se perciben como relevantes. La vinculación tiene como propósito principal el encuentro con otros, en relación de pares sociales con la intención de un mutuo enriquecimiento. También favorecer la participación de todos los actores, articular diferentes recursos, buscar alternativas de solución en forma conjunta, contribuir a la transformación de la realidad, mejorando la calidad de vida de la comunidad involucrada y volver así más sólidos los vínculos entre la universidad y la comunidad (Rodríguez, 2017).

Es bajo este escenario global que surge este convenio de acción participativa entre la Cátedra de Práctica de la Enseñanza, el InViV y el Centro Vecinal de B° General Artigas, el cual tuvo como propósito desarrollar una experiencia de educación no formal en las instalaciones del Centro Vecinal de la zona sur de la Ciudad de Córdoba.

Como se mencionó anteriormente el Instituto de Virología “Dr. J. M. Vanella” (InViV) es un centro de la Universidad Nacional de Córdoba dependiente de la Facultad de Ciencias Médicas, dedicado a la investigación, docencia y extensión universitaria en el campo de la Virología Médica. Dentro del InViV el Laboratorio de Influenza y otros Virus Respiratorios es Centro Nacional de Influenza para la Organización Mundial de la Salud desde el año 1964. Contribuye con la investigación en la caracterización de cepas locales y participando anualmente en actividades de vigilancia epidemiológica y virológica del virus Influenza y otros virus respiratorios como Metapneumovirus (MPV), además de brindar espacios educativos de extensión.

Con respecto al Centro Vecinal B° General Artigas, este corresponde al Barrio General Artigas, el cual se encuentra en el sur de la zona urbana de la ciudad de Córdoba. Fue creado en 1980 y representa a este barrio en materia política frente a la municipalidad. Tiene como fin promover la democracia participativa en el ámbito barrial y gestionar actividades en conjunto con otros centros vecinales y con la municipalidad. Dichas asociaciones vecinales convocan grandes cantidades de personas de todas las edades y género, con una actitud positiva y empática para realizar deportes y diversas actividades, las cuales contribuyen a la promoción de la salud. Sin embargo estos agrupamientos causan contagios de diferentes infecciones respiratorias si las medidas de prevención y promoción no son tenidas en cuenta.

Las infecciones respiratorias (IR) en humanos constituyen un importante problema de salud, tanto por las impresionantes cifras de morbilidad como por el elevado índice de mortalidad que provocan sobre todo en los países en vías de desarrollo, así como por las afectaciones que producen como: ausentismo laboral y escolar, necesidades de atención médica, consumo de medicamentos y las afectaciones sociales en sufrimiento y vidas humanas (MINSAP, 2007). Estas enfermedades afectan a toda la población pero, fundamentalmente, a los menores de cinco años y a las personas mayores de 65.

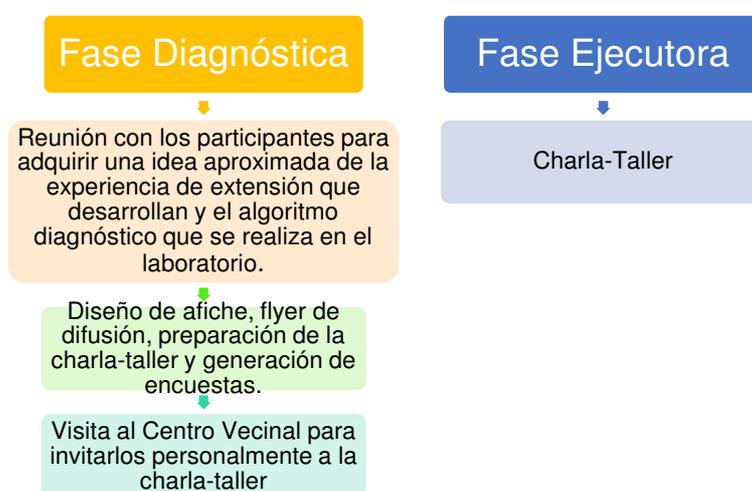
Las IR son procesos infecciosos multicausales debidos a diferentes agentes biológicos y facilitados por factores físicos, químicos, emocionales. Suelen reconocerse al asociarse con baja asistencia escolar o laboral, aumento en las visitas a centros de salud, entre otras conductas por parte de la sociedad (Maffey, 2008). Dentro de los agentes biológicos infecciosos predominan particularmente los virus. Todas las infecciones respiratorias virales comparten la misma vía de transmisión, lo hacen por contacto directo de persona a persona a menos de un metro de distancia, por microgotas generadas cuando la persona-fuente tose o estornuda o por procesos generadores de aerosoles, y por contacto indirecto, a través del roce con objetos contaminados (fómites) (Broor et al., 2008).

Basándonos en el marco teórico presentado es que se desarrolló e implementó una Charla-Taller: “Infecciones Respiratorias: Derribando mitos” en el Centro Vecinal de Bº General Artigas de la ciudad de Córdoba centrándonos en la importancia de la promoción y prevención de las infecciones respiratorias, bajo el lema “Prevenir las está en tus Manos”. El objetivo de dicha Charla-Taller fue trabajar de manera interactiva con la comunidad vecinal, la adquisición de conocimientos, sensibilización y motivación de las personas respecto al auto cuidado de la salud en su contexto familiar, comunitario y ambiental en pos de la promoción y prevención de infecciones respiratorias, mediante la desmitificación de ciertas expresiones recurrentes en la población. Este tipo de formatos educativos implican “Actividades grupales de entrenamiento, educación, información y capacitación donde interactúan el facilitador y los participantes para construir aprendizajes que fortalezcan sus habilidades y competencias para el auto cuidado de su salud y para la prevención de enfermedades. Utiliza fundamentos de la educación para adultos que se caracterizan por ser útil para su trabajo o vida, más práctica que teoría, basada en la experiencia de los participantes, participativa y horizontal” (Minaya León, 2009). Asimismo, son espacios que permiten un ambiente agradable, invitan a la

reflexión y resultan muy atractivos cuando se incluyen ayudas audiovisuales (Arámbulo Ramos, 2015).

## DESARROLLO

El presente proyecto se llevó a cabo desde el día once de octubre al primero de noviembre del año 2018, en los cuales se trabajó de manera conjunta con dos tutoras e integrantes del InViV, la tutora de Práctica de la Enseñanza y la presidenta del Centro Vecinal. La metodología implementada, incluyó una serie de cinco encuentros semanales encuadrados en dos fases (diagnóstica y ejecutora) en los cuales se realizaron las siguientes actividades:



### Fase Diagnóstica

Esta fase incluyó una reunión con las tutoras pertenecientes al Laboratorio de Virus Influenza y otros Virus Respiratorios: Dra. Alicia Cámara y Bióloga Pamela E. Rodríguez, donde se explicitaron los requisitos de la propuesta a llevar a cabo, ciertas pautas y algunas cuestiones logísticas de espacio y tiempo a tener en cuenta. Posteriormente se realizó el diseño del afiche de prevención de infecciones respiratorias y el flyer de difusión de la charla (Figura 1 y Figura 2). Asimismo se planificó la Charla-Taller mediante la realización de un PowerPoint (Anexo 2), teniendo en cuenta los fundamentos abordados en el marco teórico y bajo la supervisión de las tutoras mencionadas y de la docente-tutora de Práctica de la Enseñanza, Mgter. María Teresa Ferrero-Roqué. Finalmente se realizó una visita de reconocimiento del lugar para valorar los recursos con los que se contaba, cuáles eran las

zonas más adecuadas para ser utilizadas, pegar la folletería elaborada y la invitación personal a los miembros de la comunidad del Centro Vecinal para participar de la propuesta.



Figura 1: Afiche acerca de las medidas de promoción y prevención de infecciones respiratorias. Autora: Giuliana Lingua.



Figura 2: Flyer de difusión de la Charla-Taller. Fuente: Rost-9D; PeerJ; iStock. Autora: Giuliana Lingua.

## Fase ejecutora

La Charla-Taller fue realizada en una de las aulas que tiene el Centro Vecinal destinada a este tipo de actividades en el horario nocturno donde hay mayor confluencia de personas. La misma duró unos 30 minutos aproximadamente y a ella asistieron 28 personas de ambos géneros de la comunidad, con edades que oscilan desde los 28 años hasta los 72 años. Recalcando de importancia, la presencia en el público de un hombre sordomudo al cual su esposa le traducía mediante el lenguaje de señas (Figuras 3).



Figuras 3: Imágenes de los asistentes a la Charla-Taller. Fotos: Pamela E. Rodríguez.

La charla fue programada para tener tres momentos: una introducción en la cual se reafirmaron los objetivos de la charla, se informó la forma en que se llevaría a cabo con la intención de generar un clima armónico y participativo; un desarrollo donde los asistentes pudieron desempeñar un papel activo, al participar y exponer sus conocimientos. Aquí la idea fue hacer énfasis tanto en las estrategias y medidas de prevención como en los hábitos saludables que promueven la promoción de la salud. Para ello se trabajó con 7 (siete) expresiones que circulan normalmente en la población, de las cuales 4 (cuatro) son falsas y 3 (tres) verdaderas (Figuras 4). Estas fueron:

- 1- El invierno es la única estación del año en donde nos podemos enfermar.
- 2- Lo mejor para tratar infecciones respiratorias es tomar antibióticos.
- 3- Es importante no fumar y mantener los ambientes ventilados y libres de humo.
- 4- Las vacunas contra la gripe no sirven o te enferman.
- 5- Hábitos saludables evitan que adquieras infecciones respiratorias.
- 6- Consultar al médico ante cualquier síntoma, no auto medicarse.
- 7- Las épocas invernales son ideales para ir al cine.



Figuras 4: Trabajando sobre las expresiones.  
Fotos: Candelaria Herrera Simó.

La esencia metodológica de trabajar con estas expresiones fue generar un debate, una discusión y aprovechar las posibilidades polémicas que puedan surgir, siempre tratando de que se logre un nivel de interactividad alumno -coordinador que permitiera revisar los errores en la interpretación y consolidar los conocimientos y habilidades; y por último la conclusión en la cual se reafirmaron los aspectos teóricos y prácticos más importantes. Al finalizar la charla se les entregó una breve encuesta (Anexo 1) y se los invitó a participar de dos actividades: por un lado la colaboración voluntaria a ser parte de un trabajo de investigación permitiéndonos tomar muestras mediante un hisopado nasofaríngeo para hacer un diagnóstico de Metapneumovirus humano (MPVh) y otros virus respiratorios y así obtener un panorama de la posible circulación del virus en una población que se considera sana. Por el

otro, se les propuso a aquellas personas que manejen las redes sociales que suban a las mismas algún comentario o foto, bajo el hashtag #prevenir las estafas en tus manos (Figura 5).



Figura 5: Última filmina del Powerpoint.  
Autora: Giuliana Lingua.

## EVALUACIÓN

Tomando en un primer momento como criterio de evaluación el cumplimiento de los objetivos propuestos, pienso que el proyecto logró alcanzarlos, ya que se consiguió una vinculación interinstitucional concreta entre la Universidad, el InViV y el Centro Vecinal de Bº General Artigas permitiendo que la implementación de la propuesta educativa para ese espacio no formal sea un éxito.

Asimismo y considerando la respuesta que obtuvimos de los asistentes, es importante mencionar que tanto en el transcurso como al finalizar la Charla-Taller hubo una buena participación de los mismos. Se hicieron consultas, se resolvieron dudas y hasta se relataron ejemplos de experiencias concretas vividas. Si bien el espectro de interrogantes fue amplio, la mayoría fue dirigida a la vacunación (especificaciones, contraindicaciones y lugares de obtención) y en un segundo lugar a preguntas más concretas acerca de ciertas recomendaciones ante viajes o consultas de qué medidas tomar ante casos específicos. Creemos por ello que este tipo de propuestas son fundamentales: por un lado, nos admiten

detectar que existen deficiencias serias en la diseminación y acceso a la información y por otro, nos permiten trabajar sobre ellas por el empoderamiento y promoción del cuidado de la salud de la comunidad.

## CONCLUSIONES Y REFLEXIONES FINALES

La respuesta del grupo de personas que participó de la charla fue ampliamente gratificante. Su intervención amable y predispuesta, fue clave para el éxito de esta propuesta. Asimismo, el hecho que se acerquen a consultarnos la posibilidad de realizar este tipo de propuestas en otros espacios de educación no formal como un Centro de Jubilados, nos alienta a seguir y a expandir fronteras con la comunidad.

Por otro lado, la realización de estas prácticas en un contexto no habitual me permitió interactuar con distintos actores sociales, investigadores del Laboratorio de Virus Influenza y otros Virus respiratorios, docentes, estudiantes de la Licenciatura de Biología, representantes del Centro Vecinal y la comunidad; triangular saberes y reconstruirlos en estos nuevos espacios educativos. También, fue muy valioso trabajar en equipo con las tres tutoras, quienes me guiaron en el diseño de los materiales de difusión y en el desarrollo e implementación de la charla-taller de acuerdo a los requerimientos de este contexto particular de actuación docente. En particular, quiero referirme a la valoración que hizo la tutora perteneciente al InViV, quien expresó posterior a la charla su emoción ante los resultados de la misma y como este tipo de actividades son una “caricia al corazón” (Comunicación vía email, 1 de noviembre 2018).

Creo profundamente en el valor e importancia de generar y mantener en el tiempo este tipo de espacios de educación. Como futuros docentes no debemos perder de vista que el desafío sigue siendo garantizar el derecho a la educación para todos, durante toda la vida; más aún, garantizar la posibilidad de alcanzar aprendizajes en la acción y relación educativa.

## AGRADECIMIENTOS

A la Dra. Alicia Cámara y Bióloga Pamela E. Rodríguez por el espacio, la confianza y el acompañamiento durante todo el proceso.

A María Teresa Ferrero Roqué por su entera disponibilidad para atender las distintas dudas y facilitar los medios para llevar a cabo esta propuesta.

A toda la comunidad del Centro Vecinal de Bº General Artigas por el espacio y por su voluntad y predisposición a aprender.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguirre Pérez, C. y Vázquez Molini, A. (2004). Consideraciones generales sobre la alfabetización científica en los museos de ciencia como espacios educativos no formales. *Revista Electrónica de Enseñanza de las Ciencias*, 3(3), 1-26.

Arámbulo Ramos, M. F. (2015). *Análisis del ciberbullying como problema social y propuestas de charlas educativas en colegios del cantón Balao*. Proyecto de grado que se presenta para obtener el título de Licenciada en Comunicación. Universidad de Guayaquil. Facultad de Comunicación Social. Guayaquil, Ecuador. Recuperado el 17 de octubre de 2018 de: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/7467>.

Broor, S., Bharaj, P. & Chahar, H. (2008). Human metapneumovirus: a new respiratory pathogen. *J. Biosci*, 33(4), 483-493.

CIN-Consejo Interuniversitario Nacional. (2013). ANEXO I Resol. Nº856/13.

Domínguez-Sales, C. y Guisasola, J. (2010). Diseño de visitas guiadas para manipular y pensar sobre la ciencia del mundo clásico grecolatino. El taller logos ET PHYSIS. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 7(2), 473-491.

Martín, R. B. (2014). Contextos de Aprendizaje: formales, no formales e informales. *Revista de Didáctica*, 12, 1-14.

Maffey, A. (2008). Nuevos virus asociados a infecciones respiratorias en niños. *Arch Argent Pediatr*, 106(4), 341-350.

Moreno, M. (2009). Educación no formal. Una oportunidad para aprender. En: Moreno, M. 2009. (Comp.). *Aportes para la elaboración de propuestas de políticas educativas*. Pp. 89-110. Montevideo: MEC. Dirección de Educación.

Minaya Leon, C. (2009). *Guía para el desarrollo de charlas y talleres*. Lima, Perú: EsSalud.

Ministerio de Salud Pública, Cuba -MINSAP- (2017). *Actualización del Programa Nacional de Infecciones Respiratorias Agudas*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.

Ocelli, M., Sosa, C, Ferrero, M. T. y Biber, P. A. (2018). *Prácticas Extensionistas*. Material de Trabajo. Cátedra Práctica de la Enseñanza. Profesorado en Ciencias Biológicas. Facultad de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales. Universidad Nacional de Córdoba. Argentina.

Rodríguez, P. E. (2017). Estrategias de extensión universitaria para favorecer la prevención de infecciones respiratorias y la promoción de hábitos saludables en trabajadores de una fábrica metalúrgica. En: Ortiz Bergia, J. S. y Ferrero de Roqué, M. T. (Comp.) *Educación en contextos no formales. Prácticas Extensionistas 2017: Cátedra de Práctica de la Enseñanza*. Córdoba. Argentina: Facultad de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales. Universidad Nacional de Córdoba.

SEU-UNC. (2011). *Secretaría de Extensión Universitaria. Pronunciamiento del III Foro de Extensión. Encuentros y desencuentros entre extensión, docencia e investigación*. Córdoba, Argentina: Secretaría de Extensión Universitaria. Universidad Nacional de Córdoba.

Tünnermann Bernheim, C. (2017). *El nuevo concepto de la extensión universitaria*. Biblioteca digital de Extensión Universitaria BEU-UNICEN. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo Morelia, Michoacán, México. Recuperado el 29 de octubre de 2018 de <http://beu.extension.unicen.edu.ar/xmlui/handle/123456789/80>

Trilla, J. (1996). *La educación fuera de la escuela*. Barcelona: Ariel.

UNESCO. (2000). *Educación Para Todos: cumplir nuestros compromisos comunes*. Dakar: UNESCO.

**ANEXOS**

**Anexo 1**

**Encuesta sobre la Charla-Taller de Infecciones Respiratorias**

1- Los afiches sobre prevención, colocados en las instalaciones ¿llamaron su atención?

.....

2- ¿Cotidianamente Usted tenía en cuenta los hábitos positivos y negativos asociados a Infecciones respiratorias?

.....

3- ¿Qué opina del acercamiento de investigadores y estudiantes de la Universidad para realizar una actividad conjunta con la comunidad del Centro Vecinal?

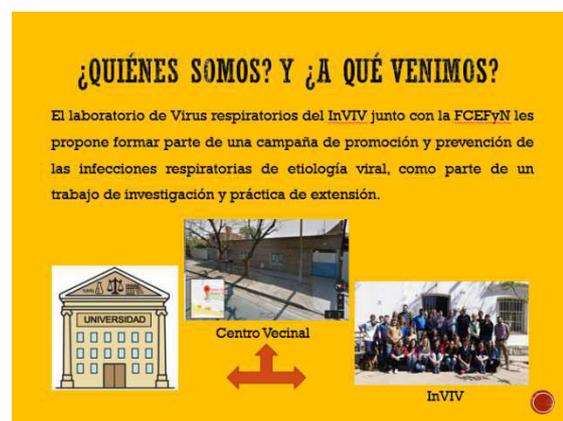
.....

¡Muchas Gracias!

**Anexo 2**

**POWERPOINT DE LA CHARLA-TALLER**

Autora: Giuliana Lingua.



### 1- EL INVIERNO ES LA ÚNICA ESTACIÓN DEL AÑO EN DONDE NOS PODEMOS ENFERMAR:

...rus respir...  
...es el qu...  
...sando i...  
...esfrío con...  
...dos tier...  
...s act...  
...en p...  
...es

**FALSO**

### 2- LO MEJOR PARA TRATAR INFECCIONES RESPIRATORIAS ES TOMAR ANTIBIÓTICOS:

- **FALSO.**
- Los antibióticos sirven para tratar enfermedades bacterianas. El uso innecesario de antibióticos puede hacer que los gérmenes se hagan resistente a los mismos.
- Además, casi siempre las infecciones respiratorias son producidas por virus.
- En general, no existe tratamiento específico para las infecciones, por lo que es necesario tratar los síntomas y esperar que se resuelva el ciclo de infección.



### 3- ES IMPORTANTE NO FUMAR Y MANTENER LOS AMBIENTES VENTILADOS Y LIBRES DE HUMO:

- **VERDADERO.**
- El consumo de tabaco afecta la salud respiratoria y puede causar complicaciones respiratorias graves.
- Asimismo, la exposición a ambientes con humo de tabaco, aerosoles pesados y sustancias tóxicas puede irritar las vías respiratorias.
- Una buena ventilación por sí sola no es suficiente. Se deben tomar medidas higiénicas. El aire concentrado y sin renovación, aumenta el riesgo de contagio.



**VERDAD**

### 4- LAS VACUNAS CONTRA LA GRIPE NO SIRVEN O TE ENFERMAN:

- **FALSO.**
- Las vacunas son una excelente herramienta de prevención por calendario para embarazadas y personas inmunocomprometidas.
- Si bien no evita que uno pueda enfermarse, nos protege de aquellos virus más agresivos que generan una infección de gravedad (intoxicación, neumonías, y otras complicaciones).
- Se debe de todas maneras, consultar con el médico antes de colocarlas.
- Las reacciones adversas están relacionadas con la formulación de la misma.



**FALSO**

### 5- HÁBITOS SALUDABLES EVITAN ADQUIRIR INFECCIONES RESPIRATORIAS:

- **VERDADERO.**
- Una buena alimentación y actividad física favorecen el fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Dormir entre 6-8 hrs de calidad.



**VERDAD**

### 6- CONSULTAR AL MÉDICO ANTE CUALQUIER SINTOMA, NO AUTOMEDICARSE:

- **VERDADERO**
- Ante la presencia de síntomas, es importante consultar al médico para un diagnóstico adecuado.
- Si bien en los anuncios de medicamentos como antipiréticos, antitussivos, antipiréticos, jarabes, tés, etc., se afirma que "alivian" la infección todo esto es falso. Estos medicamentos son útiles solo para aliviar los síntomas (fiebre, tos, etc.).



**VERDAD**

**7- LAS ÉPOCAS INVERNALES SON IDEALES PARA IR AL CINE:**

- **FALSO.**
- Hay que evitar los lugares...
- En caso de hacerlo, lavarse las manos, usar pañuelos descartables y evitar superficies.



EN RESUMEN, HAY MUCHAS IDEAS FALSAS DE ESTAS INFECCIONES Y LAS PRINCIPALES MEDIDAS PREVENTIVAS DEMOSTRADAS SON:

- ESTAR **BIEN NUTRIDO E HIDRATADO**
- **LAVARSE LAS MANOS PERIÓDICAMENTE**
- REALIZAR **ACTIVIDAD FÍSICA**
- **VACUNARSE**
- **VENTILAR LOS AMBIENTES CERRADOS**
- **NO AUTOMEDICARSE**
- **EVITAR HABITOS NOCIVOS: FUMAR/BEBER**
- **EVITAR LUGARES CON HACINAMIENTO**



**¡MUCHAS GRACIAS POR SU TIEMPO!**

**PREVENIRLAS está en TUS MANOS**

