



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE FARMACIA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN E INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS Y TÓXICOS (CIIMET)
Teléfono 523-6312

Guión de programa de Radio N°6

Programa	La Salud y sus Medicamentos	
Día	Jueves	
Hora	8:00a.m.	
Duración	40 min	
Locutor 1	Fátima Pimentel	
	Texto	Tiempo
Locutor 1	Saludos Buenas días estimados radioescuchas, en el día de hoy 1 de agosto les damos la bienvenida a todos lo que nos escuchan por la 107.9 FM Radio Estero Universidad. Este es el programa La Salud y sus Medicamentos. Soy la Profesora Fátima Pimentel, Directora del Centro de investigación e información de medicamentos y tóxicos (CIIMET) y docente de la Facultad de Farmacia	1min
	Anuncio del tema del día En esta oportunidad los orientare sobre el tema El Resfriado común en niños y su prevención. Con el objetivo de que conozcan los síntomas del resfriado y las medidas para su manejo y prevención.	
	Puntos a desarrollar 1. Introducción / Definición 2. Causas / Factores de riesgo 3. Consecuencias 4. Medidas Caseras 5. Prevención 6. Conclusiones	1min
	Desarrollo del programa 1. Introducción Julio mes de lluvia..., buscando aspectos del clima encontré que Región Pacífica de nuestro país se caracteriza por abundantes lluvias, de intensidad entre moderada a fuerte, acompañadas de actividad eléctrica que ocurren especialmente en horas de la tarde. La época de lluvias se inicia en firme en el mes de mayo y dura hasta noviembre, siendo los meses de septiembre y octubre los más lluviosos; dentro de esta temporada se presenta frecuentemente un período seco conocido como verano, entre julio y agosto. http://es.wikipedia.org/wiki/Clima_de_Panam%C3%A1 .	6 min



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE FARMACIA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN E INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS Y TÓXICOS (CIIMET)
Teléfono 523-6312

	<p>30/07/2013.</p> <p>Últimamente hemos tenido muchas lluvias y eso trae como consecuencia, inundaciones, congestión del tráfico sino también problemas de salud.</p> <p>Por otra parte es interesante mencionar que en estos meses es cuando más se resfrían nuestros niños, muchos padres ven con terror la llegada de la temporada lluviosa porque con ella también empiezan los estornudos y secreciones y porque no!, en muchas ocasiones, los gastos médicos que incrementan a raíz de Resfriados mal curados.</p> <p>Los niños son una población sensible a padecer este tipo de infecciones, en la literatura se reporta que los niños usualmente presentan de 6 a 10 resfriados al año y pueden llegar a padecer hasta 12 resfriados si asisten a preescolares. Esto se debe a que su sistema inmunológico a penas se está fortaleciendo y madurando, siendo más susceptibles a este tipo de infecciones y es por esto que hay que tener más cuidado con ellos.</p> <p>Un dato importante es que según las organizaciones mundiales y las autoridades en materia de salud y estadísticas de Panamá, el Resfriado común es una de las 10 primeras causas de morbilidad en nuestro país. Es por eso que conociendo que somos un país tropical y las condiciones de vida que tenemos deberíamos estar más conscientes de esta enfermedad y colaborar todos para prevenirla. Sin embargo, hoy en día muchos de nosotros desconocemos ¿Qué es el resfriado común? Y tendemos a confundirlos.</p> <p>El resfriado común es una infección viral que se presenta en la vía respiratoria superior o vía aérea superior, que comprende aquellas cavidades ubicadas por sobre la entrada a la laringe, esto es, fosas nasales y faringe. Es una enfermedad autolimitante es decir que el cuerpo es capaz de autocurar. Pero que es</p>	
--	--	--



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE FARMACIA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN E INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS Y TÓXICOS (CIIMET)
Teléfono 523-6312

	considerada una de las causas principales de ausentismo al trabajo o la escuela.	
	<p>2. Causas / factores</p> <p>Como mencionaba anteriormente el resfriado común es provocado por virus. Pero en los niños el virus más común es el rinovirus. Es por esta razón que no se debe utilizar antibiótico o antibacteriano ya que estos medicamentos no fueron diseñados para destruir virus sino bacterias y el mal uso de estos puede generar resistencias, es decir, que cuando se tenga una infección por bacterias estos medicamentos no funcionarán apropiadamente.</p> <p>Volviendo con el agente causal del resfriado, este se puede transmitir por auto inoculación de la mucosa nasal o conjuntiva luego de haber tocado objetos animados (como las manos) o inanimados (como las plumas o puertas) cuyas superficies se hayan contaminado por el virus. La transmisión por aerosol también es importante, esta ocurre cuando las secreciones de las vías respiratorias de la persona enferma se expulsan y diseminan mediante aerosoles que contienen gotitas de secreciones suspendidas en el aire, por ejemplo el estornudo.</p> <p>Factores</p> <p>Existen factores que predisponen a los niños a que padezcan del resfriado común:</p> <ul style="list-style-type: none">• Las Alergias: ya que éstas afectan el sistema inmunológico haciendo menos fuerte.• Los lugares aglomerados ya que existen más posibilidades de que ocurra la transmisión. Esto es muy frecuente en los parvularios y escuelas.• El estilo de vida sedentario, esto hace que el cuerpo sea inactivo y por lo tanto que no se refuerce el sistema inmunológico• El estrés continuo, estudios indican que esto puede incidir en el sistema inmunológico también incrementa la susceptibilidad al resfriado. <p>Mitos sobre el resfriado común</p> <p>Contrario a lo que se cree los ambientes fríos, el sudar, el caminar descalzo, cuando salen los dientes no</p>	7 min



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE FARMACIA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN E INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS Y TÓXICOS (CIIMET)
Teléfono 523-6312

	<p>incrementa la susceptibilidad. Además el incremento de casos de resfriado común en las épocas lluviosas, es decir, la estacionalidad puede deberse al comienzo (a que en estas fechas inicia el período escolar, por lo que las personas permanecen más tiempo en interiores (en estrecha proximidad), lo que incrementa la probabilidad de trasmisión del virus.</p> <p>Proceso de infección El virus se une a las células de la mucosa nasal y de la nasofaringe. Una vez dentro de estas células se replican y la infección se disemina hacia otras células. Los síntomas se presentan de 2 a 4 días de haberse infectado la persona y el virus estar presente en las vías respiratorias de 16 a 18 días. Es por esto que después de pasado los síntomas todavía el paciente puede contagiar a otros. De allí la importancia de las medidas preventivas.</p>	
	<p>Receso Ahora vamos a un pequeño receso y regresamos con este tema</p> <p>Estamos de regreso, para los que acaban de sintonizar soy la Prof. Fátima Pimentel y hasta el momento hemos hablado del tema: El Resfriado común y su prevención en niños.</p> <p>Mencionamos que _____ Breve retroalimentación de lo que ya se presentó</p>	2 min
	<p>Y ahora continuamos con los</p> <p>3. Síntomas del resfriado común Los síntomas del resfriado común son predecibles y secuenciales, estos inician en el 1 a 3 día después de la infección. El primer síntoma es el dolor o malestar en la garganta, seguido por los síntomas nasales que predominan en el 2 a 3 día. La tos es un síntoma poco frecuente pero que puede aparecer al 4 o 5 día. Las características de las secreciones al principio son transparentes y líquidas, a medida que progresa se ponen viscosas y su color puede cambiar a verde. Al final vuelen a ser acuosas y transparentes. Usualmente no se presenta fiebre o se presenta fiebre baja 37.8 °C (por eso es muy importante tener siempre a mano un</p>	16 min



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE FARMACIA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN E INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS Y TÓXICOS (CIIMET)
Teléfono 523-6312

	<p>termómetro). Los síntomas pueden persistir hasta 7 días.</p> <p>Si su hijo (a) tiene estos síntomas pero en mayor intensidad u otros síntomas, debe considerar la posibilidad de que su hijo (a) pueda tener otro problema de salud.</p> <p>Algunos de estos síntomas se pueden presentar en otras enfermedades de las vías respiratorias como la gripe o influenza, las alergias, otitis media, bronquitis sinusitis entre otras. Por ejemplo la gripe se diferencia en que las fiebres son muy altas, fatiga extrema y se presenta dolores muy fuertes en las articulaciones, por eso es que muchos la llaman la rompe huesos. Con respecto a las alergias y sinusitis si su hijo (a) tiene estos padecimientos es probable que el resfriado se pueda complicar si no lo lleva al médico.</p> <p>4. Complicaciones del resfriado común</p> <p>Como explicaba anteriormente los niños tienen más posibilidades de contagiarse y por lo tanto si no se les cuida apropiadamente pueden complicarse rápidamente. Algunas complicaciones pueden ser sinusitis, otitis, bronquitis, exacerbación del asma, entre otras.</p> <p>5. Manejo casero del resfriado Común</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Lo principal en el manejo en casa es que el niño descansa o repose y tome suficiente líquido, es decir, agua y jugos si es posible jugos naturales, dependiendo de la edad y lo recomendado por su pediatra.✓ Otro cuidado es mantener una dieta nutritiva si el niño lo tolera como por ejemplo la sopita de pollo o carne o verduras calentita. Existe evidencia de que la sopa de pollo tiene propiedades antiinflamatorias.✓ Miel con limón✓ La leche no se debe restringir (<i>no hay evidencias que indiquen que la leche incremente la tos y la congestión</i>)✓ Hacer gárgaras con agua salina esto si el niño sabe cómo hacerlas sino omitir este cuidado.✓ Utilizar pañuelos desechables de algodón para sonar la nariz.✓ Para aliviar la irritación de la nariz, la secreción y congestión nasal se puede utilizar solución salina en spray (1 puff o dos) o gotas (2 a 3 gtts).✓ Esperar unos 10 segundos antes de limpiar la nariz.	
--	---	--



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE FARMACIA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN E INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS Y TÓXICOS (CIIMET)
Teléfono 523-6312

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Como los niños no pueden sonarse la nariz por lo menos hasta los 4 años, hay que limpiarle las fosas nasales continuamente o con un aspirador nasal o pera de goma. Recordar limpiar el dispositivo luego de utilizarlo. ✓ Es recomendable hacerlo antes de comer y al acostarse para que le permita dormir. ✓ Con respecto al uso de medicamentos para aliviar los síntomas del resfriado procure no dar medicamentos por su cuenta a niños menores de 1 año. Siempre consulte con su pediatra. ✓ (. You can make your own saline by dissolving a half teaspoon of salt into one cup of warm water or buy saline nose drops at the drugstore. ✓ Try to keep your baby's head still for about 10 seconds after placing the saline drops and before suctioning. Sometimes saline alone is enough to ease your baby's congestion.) 	
	<p>6. Prevención del Resfriado Común</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavar continuamente y de manera meticulosa, las manos con agua y jabón. • Evitar los lugares conglomerados o evitar asistir a lugares muy concurridos • Evitar el contacto cercano con los enfermos actuales. • Evitar tocarse la cara • Limpiar las superficies y el ambiente con un desinfectante que elimine al virus a fin de ayudar a prevenir la diseminación de la infección. 	4 min
	<p>7. Conclusiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • El resfriado Común es un problema de salud menor. • Sus síntomas pueden confundirse con otras enfermedades del sistema respiratorio. • El descanso y la ingesta adecuada de líquidos es importante a igual que mantener una buena alimentación • Para la congestión nasal se recomienda utilizar solución salina • Evitar la automedicación en niños menores de un año. Llevarlo a un pediatra. • Llevar al niño al médico si tiene fiebre mayor de 38.6°C, dolor en el pecho, problemas para respirar o que se empeoren los síntomas. • Lavarse las manos frecuentemente. 	2min
	Despedida	1 min



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE FARMACIA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN E INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS Y TÓXICOS (CIIMET)
Teléfono 523-6312

	<p>Recuerden estimados oyentes que para cualquier consulta pueden llamarnos al Centro de investigación e información de medicamentos y tóxicos de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Panamá al teléfono 5236312 o escribirnos al correo electrónico farmacia.ciimet@up.ac.pa Gracias por la atención dispensada y será hasta el próximo programa, en el que estaremos hablando sobre la diarrea. Que tengan un buen día.</p>	
	<p>Bibliografía</p> <ol style="list-style-type: none">1. Scolaro K. Disorders Related to Colds and Allergy. In: American Pharmaceutical Association. Handbook of nonprescription drugs. 12th edition. American Pharmaceutical Association. U.S.A: : 201-214.2. Contraloría de Panamá. Panamá en cifras.3. Escuela de Medicina Depto. de anatomía Kinesiología y nutrición. Pontificia Universidad Católica de Chile. http://escuela.med.puc.cl/paginas/Departamentos/Anatomia/PortalkineNut/html/respiratorio/superior_respiratorio.html Consultada: 31/7/134. Rhinovirus. Wikipedia. http://es.wikipedia.org/wiki/Rhinovirus Consultada: 31/7/13	----

Fecha: _____

Firma del Colaborador