

NEUMONÍA (PULMONÍA)

Es una infección en los pulmones causada por diferentes gérmenes, virus o bacterias. Lo que ocurre es que los sacos de aire (alvéolos) que se encuentran en los pulmones, se llenan de pus y líquido dificultando el oxígeno que llega a la sangre. La neumonía es contagiosa y se propaga al toser y al estornudar .

TIPO DE NEUMONÍA:

- **Neumonía por aspiración**
ocurre cuando partículas de vómito, alimento o líquido entran a los pulmones.
- **Neumonía asintomática**
cuando la persona no se da cuenta que tiene neumonía y puede continuar con su rutina diaria.

PERSONAS DE MAYOR RIESGO:

- Personas que tienen el sistema inmunológico debilitado.
- Personas con alguna enfermedades crónicas (Ej. Diabetes, Hipertensión).
- Personas que fuman.
- Personas expuestas a vapores tóxicos y compuestos químicos.

SÍNTOMAS:

Tos, respiración rápida, sibilancia (pito), escalofríos y fiebre.

DIAGNÓSTICO:

Radiografías del pecho, muestras de laboratorio y cultivo de esputo (flema).

TRATAMIENTO:

Líquidos y antibióticos por vena, oxígeno, terapia respiratoria y descanso.

PREVENCIÓN:

- Al toser o estornudar use un pañuelo desechable para cubrirse la boca.
- Lávese las mano con agua y jabón o con *"hand sanitizer"*.
- No comparta los utensilios donde comió y bebió.

ES IMPORTANTES:

- Mantener una alimentación saludable
- Duerma bien
- No fume
- Ejercicios
- Reducir el estrés
- Uso moderado de bebidas alcohólicas
- Vacunación contra la influenza y neumococo (pregunte a su médico)

