

Neumonía: la prevención y el cuidado en el hogar

¿Qué es la neumonía?

La neumonía es una infección de los pulmones. La infección provoca inflamación y que se llenen de fluidos o pus los pequeños sacos de aire de los pulmones (alvéolos). Esto le provocará dificultad para respirar, tos y otros síntomas que afectarán su energía y su apetito.

¿Qué tan común y grave es?

La neumonía es relativamente común en los Estados Unidos. Afecta a cerca de cuatro millones de personas al año. Aunque para muchas personas la enfermedad es leve, aproximadamente una de cada cinco personas infectadas con neumonía necesita hospitalización. La neumonía es más grave en las siguientes personas:

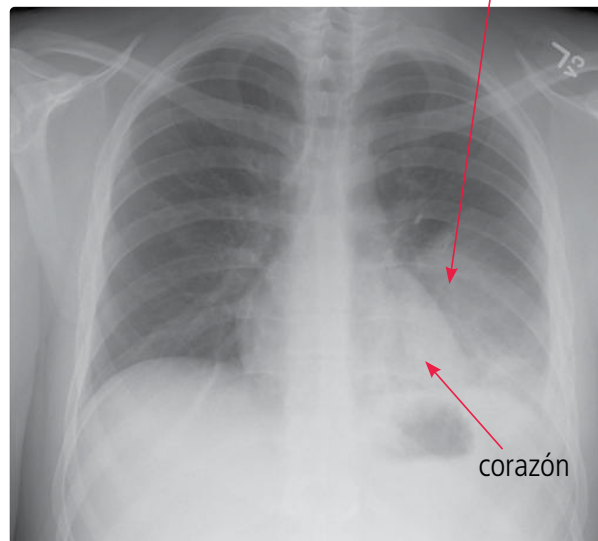
- Niños pequeños (de dos años y menores).
- Adultos de edad avanzada (de 65 años y mayores).
- Personas con enfermedades crónicas como la diabetes o enfermedades cardíacas.
- Personas con enfermedades pulmonares como son el asma, la fibrosis quística o el enfisema.
- Personas con el sistema inmunológico debilitado.
- Fumadores y personas que beben mucho.

Si a usted se le ha diagnosticado neumonía, debe tomarlo seriamente y seguir las indicaciones de su médico. Si su médico considera que usted necesita internarse en el hospital, usted recibirá más información sobre lo que puede esperar de la atención hospitalaria.

¿Qué la provoca?

La causa más frecuente de neumonía son unos gérmenes llamados bacterias. Uno de cada cinco casos es causado por un virus, como el de la gripa. Ocasionalmente, un hongo puede provocar neumonía.

En unos rayos X, la neumonía generalmente se ve como áreas blancas en las regiones afectadas de su/s pulmón/es.



¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la neumonía presentan diferentes niveles de gravedad y frecuentemente se confunden con un resfriado fuerte o una gripa.

- Fatiga (un sentimiento de cansancio y debilidad).
- Tos, con o sin flema.
- Fiebre superior a 100°F o 37.8°C.
- Escalofríos, sudoración o dolores en el cuerpo.
- Dificultad para respirar.
- Dolor en el pecho o dolor con la respiración.
- Pérdida del apetito, náuseas o vómito.
- Dolor de cabeza.
- Respiración o ritmo cardíaco acelerados.

¿Cómo se diagnostica?

Si usted presenta síntomas como éstos, su médico auscultará cuidadosamente su respiración. Su médico podría ordenar una radiografía de tórax.

¿Cuál es el tratamiento?

El tratamiento depende de la causa de la neumonía (bacteriana, viral u otra) y la gravedad de la misma. La mayoría de los casos se pueden tratar en el hogar; sin embargo, si usted está muy enfermo/a o tiene un alto riesgo de complicaciones, su médico podría hospitalizarlo/a. Los tratamientos más comunes son:

- **Medicamentos.** Su médico probablemente le recetará una medicina que combatirá la causa de la infección. Si la causa de la neumonía es una bacteria, usted necesitará un antibiótico. En los casos de neumonía causada por un virus como la gripe, se le podría recetar un medicamento antivírico. Es muy importante tomarse el medicamento exactamente como se lo han prescrito y durante el tiempo que se le ha recetado. En caso contrario, el padecimiento podría reaparecer peor que antes.
- **Reposo.** El reposo y el sueño le ayudarán a su cuerpo a luchar contra la neumonía.
- **Líquidos.** Tome abundantes líquidos.
- **Tratamientos complementarios.** Usted podría necesitar oxígeno u otros tratamientos para lograr su recuperación, especialmente si se halla en el hospital.

¿Cómo puedo prevenirla?

Debido a que la neumonía es una enfermedad muy grave, es mejor tratar de prevenirla. A continuación encontrará algunas acciones para prevenirla:

- **Aplíquese todas las vacunas** que su médico recomiende. Las vacunas contra la influenza (gripe) se recomiendan para todas las personas mayores de 6 meses de edad. Las vacunas contra la neumonía se recomiendan para las personas con alto riesgo de contraerla, incluyendo a las personas que ya la hayan padecido.
- **Lavarse las manos con frecuencia** luego de saludar a alguien con un apretón de manos o después de tocar las chapas de las puertas, así como antes y después de comer o cocinar. Evite tocarse la cara.

- **No fume.** El tabaquismo daña la capacidad que su pulmón tiene de filtrar y luchar contra algunos gérmenes. Actualmente, el tabaquismo duplica el riesgo de adquirir una neumonía bacteriana grave.
- **Mantenga la fortaleza del sistema inmunológico.** Mantenga una actividad física y un descanso adecuados, así como una dieta saludable.
- **Use mascarillas** cuando esté limpiando o trabajando en lugares con polvo o moho.

¿Cuándo debo llamar al médico?

En casa, siga las indicaciones del médico en relación con su tratamiento y ponga atención a sus síntomas. Llame al médico o vaya a la sala de urgencias si usted observa cualquiera de los siguientes síntomas:

- **Su tos empeora** o su expectoración se vuelve color marrón o presenta sangre.
- **Se le hace más difícil respirar** — por ejemplo, respira más rápido, más superficialmente o siente más dolor al respirar que antes.
- **Presenta mareo o mucha debilidad.**
- **No presenta mejoría** después de tres días.
- **La fiebre no se quita** en tres días, o presenta escalofríos o temblores fuertes.
- **Usted presenta efectos secundarios graves** tras tomar el medicamento — por ejemplo, vómito, diarrea frecuente o erupción cutánea generalizada.

Nota: los bebés con problemas respiratorios no siempre tosen. Llame al médico si su bebé presenta respiración ruidosa o retracción de la piel que se halla entre los espacios de las costillas con cada respiración. Éstos son signos de gravedad.