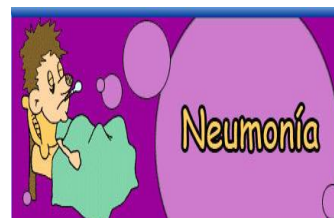


Puesta al día

Qué es la neumonía?



La neumonía es un tipo de infección respiratoria aguda que afecta a los pulmones. En este artículo nos referiremos a la neumonía extra hospitalaria o de la comunidad (NAC), que es la que se produce en personas que no hayan estado recientemente internadas en un hospital u otro centro de atención médica, como un centro de rehabilitación. En contraposición, se denomina neumonía intrahospitalaria a aquellas que se presentan entre las personas internadas en dichos centros.

La neumonía puede ser causada por bacterias, virus y ocasionalmente por hongos. La bacteria más frecuente que causa neumonía es el **neumococo** (*Streptococcus neumonía*) y, entre los virus, el más frecuente es el **virus de la gripe**.

Las neumonías se desarrollan cuando un germen infeccioso invade el tejido pulmonar, en la mayoría de los casos a partir de la aspiración de microorganismos procedentes de la nariz y faringe (orofaringe).

Los síntomas de las neumonías son variables, e incluyen fiebre, escalofríos, malestar general, tos, que puede ser con expectoración o seca, dolor torácico, dificultad para respirar. Sin embargo, las personas de edad avanzada o con disminución de sus defensas, pueden presentar manifestaciones menos evidentes.

La neumonía afecta a personas de todas las edades, pero suele ser más grave en los niños pequeños y en los adultos mayores o personas con otros problemas médicos como diabetes, VIH, inmunodeprimidos, personas con enfermedades cardíacas o pulmonares como el asma, la fibrosis quística o el enfisema, o en fumadores.

¿Cómo se trata?

El tratamiento se basa en reposo, antibióticos y medicamentos para aliviar los síntomas.

Si bien la neumonía es en general un proceso curso benigno, ocasionalmente, puede evolucionar hacia una enfermedad grave. En general, en más del 85% de los casos, el tratamiento puede ser

realizado en forma ambulatoria; sin embargo en ciertas circunstancias, las personas con neumonía pueden necesitar hospitalización.

Con tratamiento, la mayoría de los pacientes mejora al cabo de dos semanas.

¿Cómo puede prevenirse la neumonía?

Se puede ayudar a prevenir la neumonía con las siguientes medidas:



- **No fumar ni permitir que otros fumen en ambientes cerrados.** El tabaquismo daña la capacidad que el pulmón tiene de filtrar y luchar contra algunos gérmenes. Actualmente, el tabaquismo duplica el riesgo de adquirir una neumonía bacteriana grave. **Si fuma, hable con su médico de familia sobre cómo dejar el hábito lo antes posible.**

- **Practicar una buena higiene.** Las manos entran en contacto con muchos gérmenes durante todo el día. El lavado de las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o de no disponer de los mismos el uso de alcohol en gel, ayuda a evitar la transmisión de ciertas enfermedades infecciosas como las infecciones respiratorias.



- **Ventilar diariamente los ambientes**
- **Medidas de control al toser o estornudar** (como cubrirse la boca con el pliegue del codo) contribuye a disminuir la posibilidad de transmisión de los virus respiratorios.
- **Llevar un estilo de vida saludable.** Seguir una dieta equilibrada con muchas frutas y verduras, mantener una actividad física regular y un descanso adecuados son medidas que ayudan a mantener fuerte el sistema inmunitario.
- **Aplicar todas las vacunas recomendadas.** Las vacunas pueden ayudar a prevenir algunos tipos de neumonía. En pacientes con riesgo están indicadas:



- La vacuna antigripal para prevenir la neumonía causada por el virus de la gripe.
- La vacuna antineumocócica para reducir las probabilidades de contraer neumonía a causa del *Streptococcus pneumoniae*.

Vacuna antigripal

La vacuna antigripal está indicada anualmente para prevenir complicaciones y muertes por gripe en grupos de riesgo. Estos son:

- ✓ **Personal de la salud.**
- ✓ **Embarazadas** en cualquier trimestre de la gestación y **puérperas** hasta el egreso de la maternidad (máximo 10 días después del parto si no la recibieron durante el embarazo).
- ✓ **Niños de 6 a 24 meses** (deben recibir dos dosis separadas de al menos 4 semanas, excepto los niños que ya hubieran recibido dos dosis anteriormente).
- ✓ **Niños y adultos de 2 años a 64 años** inclusive que presenten ciertas condiciones como: enfermedades respiratorias, enfermedades cardíacas, inmunodeficiencias congénitas o adquiridas, pacientes oncohematológicos y trasplantados y otros como personas obesas con índice de masa corporal mayor a 40, diabéticos, personas con insuficiencia renal crónica en diálisis, etc.
- ✓ **Personas mayores de 65 años**

Las vacunas antigripales 2016 incluyen 3 cepas: Influenza A H3N2, Influenza B y la cepa A H1N1 (vacunas trivalentes).

Vacuna antineumococcica

Actualmente existen dos vacunas antineumocócicas disponibles: la vacuna conjugada 13 valente (VCN13) y la vacuna polisacárida de 23 serotipos (VPN23).

Las vacunas antineumocócicas no pueden prevenir todos los casos de neumonía, pero pueden hacer que las personas que están en riesgo tengan menos probabilidades de experimentar las complicaciones de la neumonía.

Los adultos que deben aplicarse la vacuna antineumocócicas son **todos los mayores de 65 años** o aquellos menores con enfermedades crónicas, (respiratorias, cardíacas, hepáticas, renales o diabéticos), que no tengan bazo (esplenectomizados) o inmunocomprometidos.

En mayores de 65 años se requiere una sola dosis de vacuna.

En caso de que por algún factor de riesgo hubiese sido aplicada antes de esa edad, consulte con su médico acerca de la necesidad de una segunda dosis.

Ante cualquier duda consulte con su médico de familia.

Link de NEUMONIA

<https://www.youtube.com/watch?v=l1H7zDAOIU0>