

10 consejos para prevenir la neumonía



1 **Deja el tabaco.**

Dejar de fumar es la primera medida preventiva contra esta patología, pues el tabaco daña la capacidad del pulmón para combatir la infección. También los fumadores pasivos sufren mayor riesgo de contraerla, por lo que es conveniente no exponerse al humo de los cigarrillos.

2 **Vacúnate contra la gripe.**

Es aconsejable que cada otoño se vacunen de la gripe los colectivos que tienen un mayor riesgo: las personas mayores, los pacientes con enfermedades crónicas o los profesionales sanitarios en contacto con los pacientes entre otros.

3 **Vacúnate contra el neumococo.**

Es el microorganismo que con más frecuencia causa la neumonía bacteriana, por lo que vacunarse contra él resulta eficaz. La vacuna está indicada para mayores de 65 años y personas de alto riesgo mayores de 2 años.

4 **Acude inmediatamente al médico ante los primeros síntomas.**

La neumonía puede tratarse y curarse, pero también llegar a ser una enfermedad grave y, a veces, mortal. Especialmente la población de riesgo debe prestar atención a los síntomas y no esperar para ir al médico. En ningún caso debemos automedicarnos.

5 **Sigue fielmente el tratamiento prescrito por el especialista.**

Sobre todo en el caso de los antibióticos, no hay que pasar por alto ninguna dosis y tomar el medicamento hasta que se termine, incluso aunque empecemos a sentirnos mejor. A no ser que el médico los prescriba, no tomaremos antitusivos ni fármacos para el resfriado.

6 **Nutre tus defensas.**

Una nutrición adecuada es clave para mejorar las defensas naturales, tanto de los adultos como de los niños.

7 **Ambiente bajo control.**

Puede reducirse el número de niños que contraen neumonía corrigiendo factores ambientales como la contaminación del aire interior (evitando fumar dentro de casa) y fomentando una higiene correcta en hogares hacinados.

8 **Cuida tu higiene.**

Es muy importante que nos lavemos las manos con frecuencia, sobre todo antes de cocinar, después de sonarnos la nariz, de ir al baño, cambiar el pañal a un bebé o estar en contacto con personas enfermas.

9 **Intenta no propagar la enfermedad.**

Si vas a visitar a un enfermo que tenga neumonía en el ámbito hospitalario es necesario seguir las normativas establecidas por el hospital para evitar propagar la enfermedad o aumentar el riesgo de la persona enferma.

10 **Ten paciencia.**

La curación de esta enfermedad puede ser lenta.