

# PREVENCIÓN de NEUMONÍA

Las personas con antecedentes de Neumonía, que tengan factores de riesgo o enfermedades concomitantes que aumentan la vulnerabilidad a las infecciones, deben implementar estrategias de prevención contra el desarrollo de infecciones respiratorias como la neumonía:

- Ser mayor de 65 años o menor de 5
- Enfermedades respiratorias: EPOC, Asma, Fibrosis Quística
- Tabaquismo y alcoholismo
- Malnutrición
- Patologías crónicas como la cirrosis hepática, la diabetes, enfermedad renal, insuficiencia cardíacas o hipertensión arterial

- Padecer demencia, accidente cerebrovascular, lesión o parálisis cerebral
- Sufrir problemas del sistema inmunitario ocasionados tanto por enfermedades inmunológicas, como el VIH, como por determinados fármacos (quimioterapia o medicamentos inmunosupresores).
- Haber padecido una cirugía o traumatismo recientemente
- Vivir en hogares con mala higiene, contaminación del aire y hacinados
- Haber padecido una neumonía previamente

## Lavarse las manos y los dientes



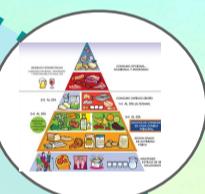
Lavarse las manos salva vidas y evita infecciones. Está descrita la relación entre la falta de higiene bucal y padecer neumonía

## Desechar los pañuelos usados



Tirarlos a papeleras o contenedores evita la transmisión de la enfermedad

## Estilo de vida saludable



Una adecuada nutrición, ejercicio físico, un descanso adecuado con un buen control de estrés, mejoran el funcionamiento del sistema inmune

## Cuando tosa o estornude cúbrase boca-nariz



Evitaremos transmitir la enfermedad a otras personas y seres queridos

## Vacunación



Se puede ayudar a prevenir la neumonía administrando estas vacunas:

### 1. Vacunación antigripal:

Debe administrarse cada año, en cada campaña de vacunación. Niños y adultos

### 2. Vacunación antineumocócica:

distintas pautas y nº dosis según edad y riesgo inmune

Consulte a su médico o enfermera

## Abandono del tabaco



Los fumadores tienen 4 veces más riesgo de sufrir una neumonía por neumococo que los no fumadores.

Diversos estudios han demostrado que dejar de fumar puede reducir el riesgo de sufrir una neumonía en un 50%

**¡SE PUEDE DEJAR DE FUMAR!**  
Solicite ayuda a su médico o enfermera



¡Averigua tu riesgo de neumonía! [neumorisk.es](http://neumorisk.es)