

12 de noviembre
Día Mundial contra
LA NEUMONÍA





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

ÍNDICE

- I. **Introducción**
- II. **Día Mundial contra la Neumonía**
- III. **¿Qué es la neumonía?**
- IV. **Medidas preventivas**
- V. **Factores de riesgo**
- VI. **Diagnóstico**
- VII. **Prevención**
- VIII. **Consejos prácticos para prevenir la neumonía**
- IX. **Promoción a la Salud**



I.- Introducción

La neumonía es un proceso inflamatorio del pulmón - parénquima pulmonar, generalmente de origen infeccioso por microorganismos patógenos, y se caracteriza por la presencia de síntomas de infección aguda como lo son fiebre, escalofríos, tos con expectoración y dolor torácico, que se acompaña de un infiltrado agudo en la radiografía de tórax.

La neumonía tiene una alta morbilidad y mortalidad, principalmente en niños y adultos mayores, encontrándose entre las primeras 20 causas de muerte a nivel mundial y en México. El 80% son neumonías adquiridas en la comunidad que pueden ser tratadas ambulatoriamente y tienen baja mortalidad (1%); el 20% pueden ser neumonías graves que requieren tratarse hospitalariamente o en una unidad de cuidados intensivos, las cuales tienen una mortalidad de hasta el 12%. Esta enfermedad se presenta con mayor frecuencia en épocas invernales y es ocasionada por bacterias y virus, siendo el neumococo y otras bacterias grampositivas, seguidas por bacterias gramnegativas, sobre todo en pacientes con comorbilidades, como diabetes mellitus o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).



La neumonía viral habitualmente se presenta en brotes epidémicos por virus de la influenza, H1N1, sincitial respiratorio, entre otros. La neumonía por hongo que son menos frecuentes, se presenta en pacientes inmunocomprometidos o por inhalar esporas de coccidioides, histoplasma, cryptococcus, aspergillus y otros microorganismos, habitualmente en zonas endémicas (regiones).

Pacientes que presentan alteración de la conciencia por enfermedades neurológicas o intoxicaciones (alcohol) o uso de sedantes o anestésicos, pueden bronco aspirar y tener complicaciones con neumonía. Otros tipos de neumonía son las adquiridas en hospitales. Unas conocidas como nosocomiales, y otras asociadas a la ventilación mecánica, que son graves porque son de pacientes con otras patologías y producidas por microbios que son más agresivos y pueden ser resistentes a antibióticos.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

II.- Día Mundial contra la Neumonía

La Coalición Mundial contra la Neumonía Infantil organiza el **Día Mundial contra la Neumonía** el 12 de noviembre.

Esta celebración desea sensibilizar al público acerca del problema de salud pública que constituye la neumonía, y ayudar a prevenir la pérdida evitable de millones de vidas que se registran cada año por causa de esta enfermedad.

La Coalición Mundial contra la Neumonía Infantil (una red de organizaciones internacionales, gubernamentales, no gubernamentales y comunitarias, instituciones académicas y de investigación, fundaciones y personas a título individual), organiza el evento para señalar, bien justificadamente, la neumonía a la atención de los donantes, formuladores de políticas, profesionales de la atención de salud, y del público general.



Los objetivos del plan de acción para la prevención y control de la neumonía son:

- Difundir y hacer conciencia sobre la población y los responsables políticos y profesionales de la salud sobre este problema
- Identificar riesgos y consecuencias de esta enfermedad
- Establecer medidas de prevención
- Identificar tempranamente síntomas de riesgo
- Brindar atención médica oportuna
- Disponer de tratamiento médico
- Vacunación universal contra esta enfermedad





III.- ¿Qué es la neumonía?

La neumonía es un tipo de infección respiratoria aguda que afecta a los pulmones, los cuales, están formados por pequeños sacos llamados alvéolos, que se llenan de aire al respirar. Los alvéolos de los enfermos de neumonía están llenos de pus y líquido, lo que hace dolorosa la respiración y limita la absorción de oxígeno.

La mayoría de las veces la neumonía es infecciosa, pero no siempre es así. La neumonía puede afectar a un lóbulo pulmonar completo (neumonía lobular), a un segmento de lóbulo, a los alvéolos próximos a los bronquios (bronconeumonía) o al tejido intersticial (neumonía intersticial).

La neumonía hace que el tejido que forma los pulmones se vea enrojecido, hinchado y se torne doloroso. Muchos pacientes con neumonía son tratados por médicos de cabecera y no ingresan en los hospitales. La neumonía adquirida en la comunidad (NAC), o neumonía extra hospitalaria, es la que se adquiere fuera de los hospitales; mientras que la neumonía nosocomial (NN), es la que se adquiere durante la estancia hospitalaria transcurridas 48 horas o dos semanas después de recibir el alta.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

La neumonía puede ser una enfermedad grave si no se detecta a tiempo, y puede llegar a ser mortal especialmente entre personas de edad avanzada, diabéticos, pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica y entre los pacientes inmunodeprimidos.

Las personas con fibrosis quística tienen de igual forma un alto riesgo de padecer neumonía debido a que continuamente se acumula mucosidad en sus pulmones.

La neumonía puede ser altamente contagiosa, ya que las bacterias y virus se diseminan rápidamente en el aire, por medio de estornudos, tos y secreciones; por lo que se recomienda cubrirse la nariz con papel y desecharlo en un bote con tapa. Los pacientes con neuropatías crónicas como bronquitis, enfisema, bronquiectasia, asma o fibrosis intersticial, tienen un mayor riesgo de contraer una neumonía y presentar complicaciones graves como sepsis o insuficiencia respiratoria; por lo que la prevención con vacunación está indicada en estos pacientes.



IV.- Medidas Preventivas

Respecto a la neumonía adquirida en la comunidad como enfermedad prevenible, deben considerarse las medidas de prevención de acuerdo al nivel de atención a fin de disminuir su morbimortalidad. Las recomendaciones son:

Prevención primaria

- Educación para la salud
- Lavado de manos frecuente con agua y jabón o uso de alcohol en gel
- Técnica de “estornudo de etiqueta”. La forma correcta al toser o estornudar es cubriéndose la nariz y boca con el ángulo interno del brazo
- Protección de contactos: uso de cubre bocas por parte del enfermo
- No escupir. Si es necesario expulsar las secreciones, hacerlo en un pañuelo desechable y meterlo a una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura inmediatamente



- Ventilar y permitir la entrada de sol en casas, oficinas y cualquier lugar de reunión
- Limpiar y desinfectar con agua clorada las superficies y objetos de uso común
- Evitar acudir a lugares concurridos
- Mantener resguardo en casa en caso de estar enfermo
- Evitar el uso de antipiréticos que puedan enmascarar la fiebre
- Evitar el uso de antibióticos de amplio espectro en etapa temprana de una infección de vías respiratorias alta
- En caso de síntomas compatibles con una infección por el virus de la influenza A H1N1, acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana



V.- Factores de riesgo

Los **factores de alto riesgo** asociados a la neumonía adquirida en la comunidad son:

- **Edades extremas de la vida: menores de 5 años y adultos**
- **Alcoholismo**
- **Tabaquismo**
- **Niños que conviven en guarderías**
- **Mala higiene bucal**
- **Gingivitis**
- **Diabéticos**
- **Enfermedad pulmonar obstructiva crónica y otras neumopatías**
- **Hepatopatías**
- **Cardiopatías**
- **Esplenectomizados**
- **Pacientes con inmunodeficiencia adquirida (SIDA)**

La presencia de estos factores de riesgo obliga a la prevención con inmunización de estos pacientes.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

VI.- Diagnóstico

El diagnóstico se establece al realizar un interrogatorio y exploración física completa documentando los 4 síntomas y signos de fiebre, tos, expectoración y estertores crepitantes, confirmando el diagnóstico con estudios de laboratorio y gabinete.

Dentro de la clínica, la identificación de los pacientes de alto riesgo y los datos de alarma son primordiales para valorar la severidad de la enfermedad y decidir el tipo de tratamiento.





VII.- Prevención

Prevención específica



- Suspender el hábito de tabaquismo y la exposición al humo de leña o carbón
- Suspender el alcoholismo
- Evitar cambios bruscos de temperatura
- Disminuir el hacinamiento humano
- Proporcionar el aporte adecuado de líquidos al cuerpo humano
- Mejorar las condiciones nutricionales
- Llevar adecuada higiene dental
- Evitar el uso inadecuado o prolongado de antibióticos
- Llevar aislamiento inverso estricto en pacientes con enfermedades concomitantes que conlleven una inmunodeficiencia
- Aplicación de vacunas para la influenza estacional, entre otros tipos de influenza; enfermedades neumocócicas. La vacuna anti-influenza A H1N1 en presencia de alerta epidemiológica.



Beneficios de la vacunación

- En adultos mayores a 65 años
- Reducción de hospitalización
- En cardiopatías, un 19%
- En pacientes con secuelas de enfermedad vascular cerebral, de 16 – 23%
- Por neumonía o influenza, de 29 – 32%
- Reducción de riesgo de muerte, de 45 – 80%

Hay indicación de vacunar contra neumococo e influenza a:

- Enfermos crónicos: renales, hepatópatas, neumópatas, insuficiencia cardíaca
- Adultos mayores
- Personal de salud





VIII.- Consejos prácticos para prevenir la neumonía

1. Seguir las normas de vacunación antineumocócica y antigripal, ya que ambas vacunas pueden ayudar a prevenir la neumonía.
2. Evitar fumar y beber en exceso para evitar el desarrollo de esta dolencia.
3. Cepillarse los dientes después de cada comida y aplicar enjuague bucal sin alcohol, ya que muchos gérmenes causantes de la neumonía anidan en la boca.
4. Las personas con dentadura postiza también deben lavarla después de cada comida y utilizar productos específicos para limpiarla una vez a la semana.



5. Controlar enfermedades crónicas asociadas, como las respiratorias (entre ellas la enfermedad pulmonar obstructiva crónica o EPOC), la diabetes y la hepatitis, ya que las personas afectadas son más vulnerables a contraer neumonía.
6. Para prevenir la neumonía por aspiración, que afecta a las personas que están en coma o que han perdido la conciencia, los cuidadores deben mantener la cabeza del paciente inclinada entre 30 y 45 grados, con el fin de evitar que el reflujo gástrico se desvíe hacia los pulmones.
7. Mantener hábitos de vida saludables basados en una dieta sana, hacer ejercicio y descansar, puede ayudar a mantener unas buenas defensas que eviten contraer la neumonía.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

IX.- Promoción de la Salud

La promoción de la salud es un aspecto crucial en la prevención de enfermedades, como la neumonía, en el estado de Puebla.

Esto a través de campañas de concientización, educación en higiene respiratoria, promoción de la vacunación y estilos de vida saludables, así como la mejora de las condiciones de vida de la población, para prevenir la neumonía y sus complicaciones.

El trabajo conjunto de promotores, profesionales de la salud y la comunidad, son esenciales para garantizar un enfoque integral en la prevención de esta enfermedad en Puebla.



12 de noviembre

Día Mundial contra la
NEUMONÍA

Consejos para prevenirla:



Ten al corriente tus vacunas.



Evita fumar y beber en exceso.



Si padeces enfermedades crónicas (EPOC, diabetes mellitus, hepatitis, entre otras), acude a tus tratamientos.



Cepilla tus dientes después de cada comida y aplica enjuague bucal sin alcohol.



Mantén hábitos de vida saludables (dieta sana, ejercicio diario y dormir adecuadamente).

[f](#) [@SaludGobPue](#) [ss.puebla.gob.mx](#)

 **PUEBLA**
Un gobierno **presente**

 Secretaría
de Salud

 **PUEBLA**



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

Araceli Soria Córdoba

Secretaria de Salud y Directora General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Martín Santillán Jiménez

Subsecretario de Salud Zona A y
Coordinador de Servicios de Salud Zona A

Mireya Montesano Villamil

Subsecretaria de Salud Zona B y
Coordinadora de Servicios de Salud Zona B

Claudia Salamanca Vázquez

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Sofía Morales Zurita

Subdirectora de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Enfermedades Transmisibles
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

y

Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla