



Neumonía

► ¿Qué es la neumonía?

La neumonía está causada por una infección pulmonar. La infección afecta a los sacos aéreos de los pulmones y no a los tubos que conducen el aire hacia los pulmones. Las partes infectadas del pulmón se llenan de fluido, que contiene glóbulos blancos que combaten la infección.

► ¿Qué produce la neumonía? ¿De dónde procede?

La neumonía está causada por gérmenes (organismos diminutos que pueden provocar enfermedades). Virus, bacterias y hongos son los tipos de gérmenes que pueden causar la neumonía. Las personas sanas normalmente no tienen estos microbios en el tejido pulmonar.

En ocasiones los gérmenes llegan hasta los pulmones a través del flujo sanguíneo, pero lo más frecuente es que alcancen el tejido pulmonar dentro de diminutas gotitas de agua que están en el aire que respiramos. Normalmente, estos gérmenes provienen de otras personas, que los diseminan al toser y estornudar expulsando las gotitas de agua que contienen los gérmenes.

A veces los microbios provienen de los lugares más inusuales. La enfermedad del legionario es un tipo de neumonía provocada por gérmenes que proliferan en aguas muy calientes. Los gérmenes que causan la psitacosis se contraen normalmente a partir de aves, particularmente loros. El SARM (S.aureus resistente a la meticilina) aparece frecuentemente en hospitales y puede producir neumonía en personas ingresadas en el hospital por otros motivos.

► ¿Quiénes enferman de neumonía?

Cualquier persona puede contraer neumonía, incluso aquellas con buena salud y buen estado físico. Sin embargo, es más probable que los gérmenes infecten a personas inmunodeprimidas o con bajas defensas naturales. Niños y ancianos tienen menos defensas en los pulmones, por lo que la neumonía es más frecuente en las primeras y últimas etapas de la vida.

Otros motivos que pueden debilitar esas defensas son el humo del tabaco, las infecciones víricas que atacan los conductos respiratorios (como el resfriado común) y otras infecciones víricas (como el VIH). Algunos medicamentos, como los que se administran para el tratamiento del cáncer también debilitan el sistema inmune, y enfermedades graves u operaciones pueden volver más vulnerables a ciertas personas. Es por esto que a veces los pacientes desarrollan neumonía cuando se encuentran hospitalizados por otros motivos.

► ¿Cómo sé si he tenido neumonía?

Si ha tenido neumonía seguramente sabrá que estuvo enfermo, pero puede que no sepa que tuvo neumonía puesto que los síntomas se pueden confundir con los de otras enfermedades.

Entre los síntomas habituales están:

- tos, a veces con flema amarilla, verde o con sangre
- sensación de ahogo, falta de aliento
- dolor en el pecho, que puede empeorar al inspirar
- fiebre
- escalofríos
- pérdida del apetito
- debilidad

► ¿Cómo puede saber el médico si he tenido neumonía?

Además de preguntarle sobre los síntomas, el médico puede oír ruidos al auscultarle. El diagnóstico no es sencillo de realizar, sin embargo, la confirmación tan sólo se obtiene mediante una radiografía que muestra la existencia de fluido en los pulmones.

► ¿Cómo se combate la neumonía?

Los antibióticos son el principal tratamiento para la neumonía. La mayoría de las personas se recuperarán en casa, pero los que estén más graves tendrán que acudir al hospital para que se les pueda administrar oxígeno y proporcionar fluidos por vía endovenosa. Aunque la mayoría de la gente mejora, si la neumonía es muy grave, se puede morir, incluso con el mejor tratamiento.

► ¿Qué debo hacer si yo, o alguien a mi cuidado, tiene neumonía?

- Si el médico le ha recetado medicamentos, asegúrese de tomarlos cuando corresponda y de acabar las tandas de antibióticos.
- Si no mejora con el tratamiento, y sobre todo, si no le baja la fiebre o le cuesta respirar, póngase en contacto de nuevo con el médico.
- Puede que se encuentre mejor en una habitación con un humidificador, que sirve para aumentar la humedad del aire y aliviar la irritación pulmonar.
- Asegúrese de beber mucho líquido, en especial si tiene fiebre.
- Por último, repose lo suficiente.

► ¿Cuánto debería tardar en recuperarme?

La mayoría de los síntomas, como el dolor de pecho y la fiebre, mejoran en pocos días. La tos tarda normalmente 2 ó 3 semanas en desaparecer, pero el cansancio y la debilidad pueden tardar hasta 6 meses en desaparecer por completo.

Si los síntomas no mejoran tal como se espera, o si parece que vuelve a enfermarse por el cual pueda tener un riesgo particularmente alto de sufrir neumonía.

► ¿Hay algo que pueda hacer para evitar la neumonía?

Los gérmenes que suelen producir neumonía son muy frecuentes y difíciles de evitar. Sin embargo, puede ser de ayuda evitar acciones que perjudiquen las defensas del pulmón (como fumar). Las vacunas pueden servir para algunos tipos de neumonía y la mayoría de los países recomiendan que se utilicen en aquellas personas que están más expuestas al riesgo (los ancianos). Las vacunas contra la gripe y neumococos son los tipos recomendados más frecuentemente.

- Para más información y enlaces consulte www.european-lung-foundation.org

