

Pulmonía

La pulmonía es una infección de los pulmones que le puede dificultar la respiración. Puede ser causada por una variedad de bacterias o virus y puede seguir o acompañar un resfriado, una gripe o una bronquitis. Cuando sus pulmones se infectan, los sacos más pequeños de aire de los pulmones pueden inflamarse. Cuando estos pequeños sacos, llamados alvéolos, se inflaman, se llenan de pus o de moco. Esto dificulta la respiración.

Síntomas

Los síntomas de la pulmonía pueden incluir fiebre y escalofríos con temblor, dolor en el pecho, respiración dificultosa, sudor, pérdida de apetito, cansancio generalizado y una tos que produce un esputo amarillo-verdoso o rojo-marrón.

Prevención

Usted puede protegerse contra la pulmonía manteniendo alta su resistencia a las infecciones por medio de una dieta saludable, siendo físicamente activo y descansando lo suficiente. También puede ayudar a prevenir la pulmonía cuidándose de enfermedades de menor importancia, tales como los resfriados y evitando el humo y otros irritantes. Si usted es mayor de 65 años - o si usted tiene una enfermedad pulmonaria crónica, tal como el asma o enfermedad pulmonar obstructora crónica - usted también debe hacerse poner una vacuna contra la pulmonía (vacuna neumocócica).

Tratamiento

Como tratamiento para la pulmonía bacteriana, su doctor puede recetar antibióticos. Además, su doctor puede recomendar que usted beba de 5 a 8 vasos de agua al día, que descanse lo suficiente y deje de fumar, si fuma. Para obtener más información sobre cómo podemos ayudarle a dejar de fumar, contacte su Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente. Para la pulmonía causada por un virus, no se recetan generalmente medicamentos, excepto en casos poco frecuentes. El tratamiento casero para la pulmonía viral incluye descansar y beber muchos líquidos. Los medicamentos obtenidos sin receta pueden ayudar a aliviar la tos, pero usted no desea suprimir su tos totalmente porque el toser puede ayudarle a despejar sus pulmones.

Si piensa que pueda tener pulmonía, asegúrese de llamar a su doctor. También debe llamar si experimenta cualquiera de los síntomas siguientes:

- respiración dificultosa o rápida durante **cualquier** infección viral
- señales de una infección bacteriana (fiebre o tos) después de cualquiera infección viral
- una fiebre prolongada (de más de tres días) o
- una tos persistente (de más de dos semanas).

* * * * *

Use estos recursos de Kaiser Permanente para obtener información confiable acerca de la salud:

- ❖ Conéctese con nuestro sitio Web en **members.kp.org**.
- ❖ Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- ❖ Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener información acerca de la salud, programas y otros recursos

Para obtener su guía gratis, llame 1-800-464-4000.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.