

Tratamientos y Enfermedades ofrece 5 recomendaciones para prevenir la neumonía

Durante los días de temperaturas más extremos del invierno, es muy común la aparición de la neumonía o pulmonía, que puede lastrar la salud de quien la padece durante varios días

Tratamientos y Enfermedades ofrece las 5 principales medidas de prevención para padecer esta afección:

Lavado de manos: uno de los aspectos fundamentales para la prevención de cualquier enfermedad es la higiene de las manos, la cual se debe realizar frecuentemente para evitar contagios indeseados.

Vacunas anti-gripales y contra el neumococo: son las acciones específicas en el ámbito sanitario que reducen la incidencia de esta enfermedad, especialmente en los grupos de riesgo.

Mejora de la alimentación: unos buenos hábitos de alimentación son clave para mantener el sistema inmunitario en los niveles adecuados y así se reduce la posibilidad de padecer la neumonía o reducir su duración.

Dejar de fumar: en los fumadores se acentúa el riesgo de esta enfermedad, hasta 4 veces mayor, al incidir esa actividad en los órganos a los que ataca esta patología. Así, se ha corroborado que a los cinco años de dejar el tabaco, las probabilidades de padecer neumonía se reduce hasta en un 50%.

Control de los factores ambientales: es muy recomendable alejarse de factores ambientales que puedan suponer un riesgo para la respiración de las personas, como la contaminación del aire, tanto exterior, en ciudades, como en el interior de las cocinas.

El significado del nombre científico de neumonía es enfermedad del pulmón, causada por la inflamación de este órgano o de una parte de él por la actuación de unas bacterias, hongos, virus u otros microorganismos.

Mayores de 65 años, niños o pacientes de otras enfermedades, colectivos de riesgo
Los colectivos más propensos a padecerla son los mayores de 65 años y los niños, así como las personas con otros problemas de salud. La principal vía de contagio es por el aire, en pequeñas gotas con pequeños organismos que pueden causarla, así como bacterias o virus presentes en boca, nariz o garganta y que acceden a los pulmones del afectado.

La tos intensa, problemas respiratorios, la aparición de herpes o desorientación son algunos de sus

síntomas más frecuentes

Datos de contacto:

Tratamiento y Enfermedades

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Medicina alternativa](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>