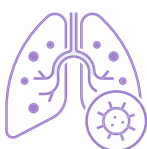


La vacunación y otras medidas para prevenir la neumonía en adultos

Este material es de carácter educativo e informativo únicamente, no sustituye ni reemplaza la consulta médica, y en ningún caso deberá tomarse como consejo, tratamiento o indicación médica. Ante cualquier duda deberá consultar siempre a su médico tratante.



La neumonía es una infección pulmonar que puede ser causada por bacterias, virus u hongos¹. A medida que envejeces, tu sistema inmunológico (que ayuda a tu cuerpo a protegerse de sustancias extrañas o dañinas) se debilita, se torna más lento y te vuelves más propenso a contraer enfermedades, incluida la neumonía².



Para prevenir este padecimiento, es importante que te vacunes contra la enfermedad neumocócica (término general para las infecciones causadas por las bacterias *Streptococcus pneumoniae* (*pneumococcus*), entre ellas, la neumonía³).

Esta inmunización tiene valor especial para³:

- Los adultos de 65 años o mayores.
- Adultos de todas las edades si tienen alcoholismo, pérdida de líquido cefalorraquídeo, enfermedad crónica del corazón, los pulmones, los riñones o el hígado; implantes cocleares, diabetes, infección por el VIH, cáncer, trasplante de órgano o que toman medicamentos que debiliten el sistema inmunitario; síndrome nefrótico, enfermedad de células falciformes y personas que tienen el bazo dañado o no tienen bazo.
- Adultos fumadores o con enfermedades crónicas de los pulmones como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfisema y asma.

Aunque es recomendable que consultes el esquema de vacunación vigente en tu país con tu médico de confianza, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), recomiendan la administración de vacunas contra el neumococo en todos los adultos de 65 años o más y los adultos de entre 19 y 64 años que estén en mayor riesgo si nunca han recibido una dosis de dicha vacuna antes³.

Otras medidas de prevención de la neumonía en adultos incluyen:



- Vacunarse contra la influenza (gripe) cada año³.
- Lavado de manos frecuente¹.
- Evitar el fumado puesto que el tabaco daña la capacidad del pulmón para combatir la infección¹.

Referencias:

- ¹ Medline Plus. Neumonía en adultos, adquirida en la comunidad. Disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000145.htm> Último acceso en enero de 2023.
- ² Medline Plus. Cambios en el sistema inmunitario con la edad Disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/004008.htm> Último acceso en enero de 2023.
- ³ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. La enfermedad neumocócica en los adultos y las vacunas para prevenirla. Disponible en <https://www.cdc.gov/pneumococcal/resources/prevent-pneumococcal-factsheet-sp.html> Último acceso en enero de 2023.