

NEUMONÍA.

Una amenaza para los pulmones

Su gravedad depende del microorganismo que la causa, de la edad del paciente y de otras enfermedades que pueda padecer

“No se acaba de curar este catarro”. Éste es el veredicto autoproclamado por la mayoría de los afectados que, tras sufrir cuadros de fiebre, mucosidad y dolor muscular durante varios días, incluso semanas, no hallan ninguna mejoría. Lejos de ser un resfriado o un catarro mal curado, como se piensa en numerosas ocasiones, es posible que se trate de una neumonía o pulmonía. Una infección respiratoria muy común que afecta especialmente a las personas con pocas defensas y a los ancianos que sufren otras patologías. Entre el 40% y el 50% de todas las neumonías detectadas no revisten gravedad, pero en la misma proporción esta infección requiere hospitalización e incluso, aunque en un porcentaje menor de casos, el ingreso en la UCI. Ciertas costumbres malsanas, como fumar, beber alcohol y no cepillarse los dientes después de cada comida, y determinadas dolencias pueden favorecerla. Evitar las primeras y controlar las segundas son dos de las medidas más efectivas para prevenir esta amenaza.

QUIEN ESTÉ LIBRE DE SUFRIRLA...

La neumonía, más conocida como pulmonía, es una inflamación de los pulmones causada por una infección. Se desarrolla cuando un individuo entra en contacto con distintas clases de microorganismos patógenos (bacterias, virus y hongos) que llegan a los pulmones a través del aire o que ya se encuentran en la boca y que penetran en las vías aéreas.

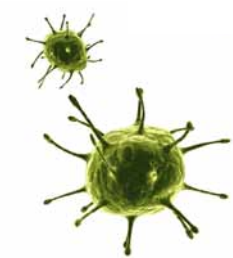
Entre esos microorganismos, el principal agente que la causa, hasta en un 40% de los casos, es el *Streptococcus pneumoniae* o neumococo. La neumonía puede originarse también por la *Legionella pneumophila* y el *Mycoplasma pneumoniae*, bacteria causante de la neumonía en niños mayores y adultos jóvenes.

En cualquier caso, los síntomas que la anuncian son la fiebre alta, acompañada de sudoración y escalofríos, tos productiva, falta de apetito y debilidad, dolor generalizado, dolor de cabeza y en los casos más graves dificultad al respirar o disnea. Además, en ciertos tipos de

neumonía, como la que afecta a las personas mayores, se registran otros síntomas, como el padecimiento de cuadros de confusión, y, en la neumonía causada por el neumococo, es frecuente la aparición del herpes labial. La intensidad con que se manifiestan todos estos síntomas es variable, como también lo es la gravedad de la neumonía: existen numerosos casos leves que se pueden tratar en el domicilio; otros de mayor gravedad, que requieren hospitalización; y otros muy graves, que exigen el ingreso en la Unidad de Cuidado Intensivo (UCI).

CASOS VULNERABLES. Las personas más vulnerables frente a la neumonía son las inmunodeprimidas, bien por una enfermedad o bien porque toman algún tratamiento que debilita sus defensas, así como las personas más mayores que ya padecen otra enfermedad. De hecho, la neumonía es la infección más frecuente en los adultos de más de 65 años y en los niños. Pero, además de la edad –un factor no corregible– hay ciertos hábitos nocivos que pueden favorecer el desarrollo de una neumonía y que podrían evitarse, como el alcoholismo y el tabaquismo. Por ejemplo, los fumadores tienen un 51% más de probabilidades de sufrir neumonía respecto a los no fumadores. La mala higiene bucal también eleva la presencia de bacterias que potencialmente pueden causar la enfermedad.

Otras situaciones que contribuyen a que bajen las defensas frente a la neumonía son ciertas enfermedades crónicas, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la cardiopatía congestiva, la diabetes o ciertas dolencias ■■■



■ El tratamiento de la neumonía no exige ingreso hospitalario en el 70% de los casos

■■■ hepáticas e inmunológicas. Si se ha diagnosticado un tumor de laringe, de esófago o se ha pasado por una cirugía de abdomen o un traumatismo de tórax, los afectados presentan una respiración poco profunda, tienen menor capacidad para toser y, por lo tanto, retienen más mucosidad que puede dar origen a la infección.

CÓMO PREVENIRLA. La neumonía se puede prevenir con las vacunas disponibles contra la gripe y el neumococo. Ahora bien, siempre en las personas y colectivos para las que están indicadas por ser vulnerables a ellas. Los candidatos a recibir la vacuna antigripal son los que sufren enfermedades crónicas, los mayores de 65 años y las mujeres embarazadas, aunque no en el primer trimestre de la gestación.

La vacuna antineumocócica es eficaz para prevenir la infección por *Streptococcus pneumoniae* en los niños mayores de dos años y en los adultos de riesgo, como los mayores de 65 años con ciertas enfermedades crónicas. Además, existe otro tipo de vacuna, la antineumocócica conjugada, que se puede aplicar a niños menores de dos años. Hasta hace poco la vacuna disponible de este tipo era la antineumocócica conjugada heptavalente, que protege frente a siete serotipos del neumococo.

No obstante, desde hace poco tiempo han aparecido otras vacunas antineumocócicas conjugadas que aún confieren una mayor protección: la decavalente, frente a 10 serotipos del neumococo, y



la tridecavalente, frente a trece. Estas vacunas, sin embargo, no se aplican de forma sistemática en todas las comunidades autónomas, que tienen calendarios de vacunación distintos.

Ahora bien, junto a la inmunización, existen otras medidas también eficaces para prevenir la neumonía. Dos de ellas son dejar de fumar y extremar el cuidado y la higiene de los dientes y la boca.

TRATAMIENTO. En el 70% de los casos la neumonía se puede tratar en el domicilio, la mayoría de las veces con buenos resultados. No obstante, muchos pacientes precisan el ingreso hospitalario. Lo más habitual es que la neumonía sea de origen bacteriano, por lo que se combate con tratamientos antibióticos (no así la neumonía de tipo vírico, ya que los antibióticos no son eficaces frente a los virus). Estos tratamientos duran un mínimo de siete días y un máximo de dos semanas. Para asegurar su éxito, los pacientes deben seguir de forma estricta las indicaciones de los médicos y no abandonar el tratamiento antes del día fijado. Aparcarlo antes de tiempo reduce su eficacia y es una fuente considerable de problemas ya que es posible que se generen resistencias.

En nuestro país, los neumococos son resistentes frente a los antibióticos macrólidos en un 30% de los casos diagnosticados, por eso no se administran solos. En los casos más graves, cuando se requiere hospitalización, puede ser necesario aplicar la oxigenoterapia e, incluso, el ingreso en cuidados intensivos. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es



CONSEJOS 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 alcohol en exceso para evitar el desarrollo de esta dolencia.
- 3 Cepillarse los dientes después de cada comida y aplicar un colutorio, ya que muchos gérmenes causantes de la neumonía anidan en los dientes y la cavidad oral.
- 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 Conviene controlar enfermedades crónicas asociadas, como las respiratorias (entre ellas la enfermedad pulmonar obstructiva crónica o EPOC), la diabetes y la hepatitis puesto 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.

Fuente: Antoni Torres, catedrático de Neumología de la Universidad de Barcelona y jefe de sección de la Unidad de Cuidados Intensivos Respiratorios del Hospital Clínico, de Barcelona. Torres, Antoni: Capítulo 8: Neumonías, en Enfermedades respiratorias. Consejos para pacientes (manual de la SEPAR coordinado por Pere Casán Clarà).