

# Protege tu salud. Cuídate del neumococo siguiendo estos 6 consejos



## 1

### Lávate las manos:

con agua y jabón o con desinfectantes de manos a base de alcohol para eliminar los gérmenes.<sup>2</sup>



## 4

### Si tienes problemas para deglutir,

come porciones más pequeñas y duerme con la cabecera de la cama elevada. Estos consejos pueden ayudarte a evitar que los alimentos, la saliva o las bebidas ingresen a los pulmones.<sup>2</sup>



## 2

### Evita el tabaco:

fumar impide que los pulmones filtren los gérmenes adecuadamente y que defiendan al cuerpo.<sup>2</sup>



## 3

### Mantén tu sistema inmunitario fuerte:

realiza mucha actividad física y ten un plan de alimentación sano.<sup>2</sup>



## 5

### Si tienes una cirugía planificada,

posiblemente tu médico te recomiende que no comas durante 8 horas ni bebas líquidos durante 2 horas antes de la cirugía. Esto puede ayudar a impedir que los alimentos o los líquidos ingresen a la vía respiratoria mientras estás sedado.<sup>2</sup>



## 6

### Vacunación:

se recomiendan las vacunas contra el neumococo para personas que, fuman, tienen el sistema inmunitario debilitado y para los que tienen afecciones crónicas, como enfermedades cardíacas o asma.<sup>1</sup>



Esta enfermedad es especialmente peligrosa para los bebés, los adultos mayores y para las personas con ciertas afecciones. Por esta razón la vacunación se convierte en la mejor manera de protegerse de la enfermedad neumocócica.<sup>1</sup>

## Síntomas

Fiebre<sup>3</sup>

Tos<sup>3</sup>

Expectoración<sup>3</sup>

Dolor torácico<sup>3</sup>

Dificultad para respirar (disnea)<sup>3</sup>



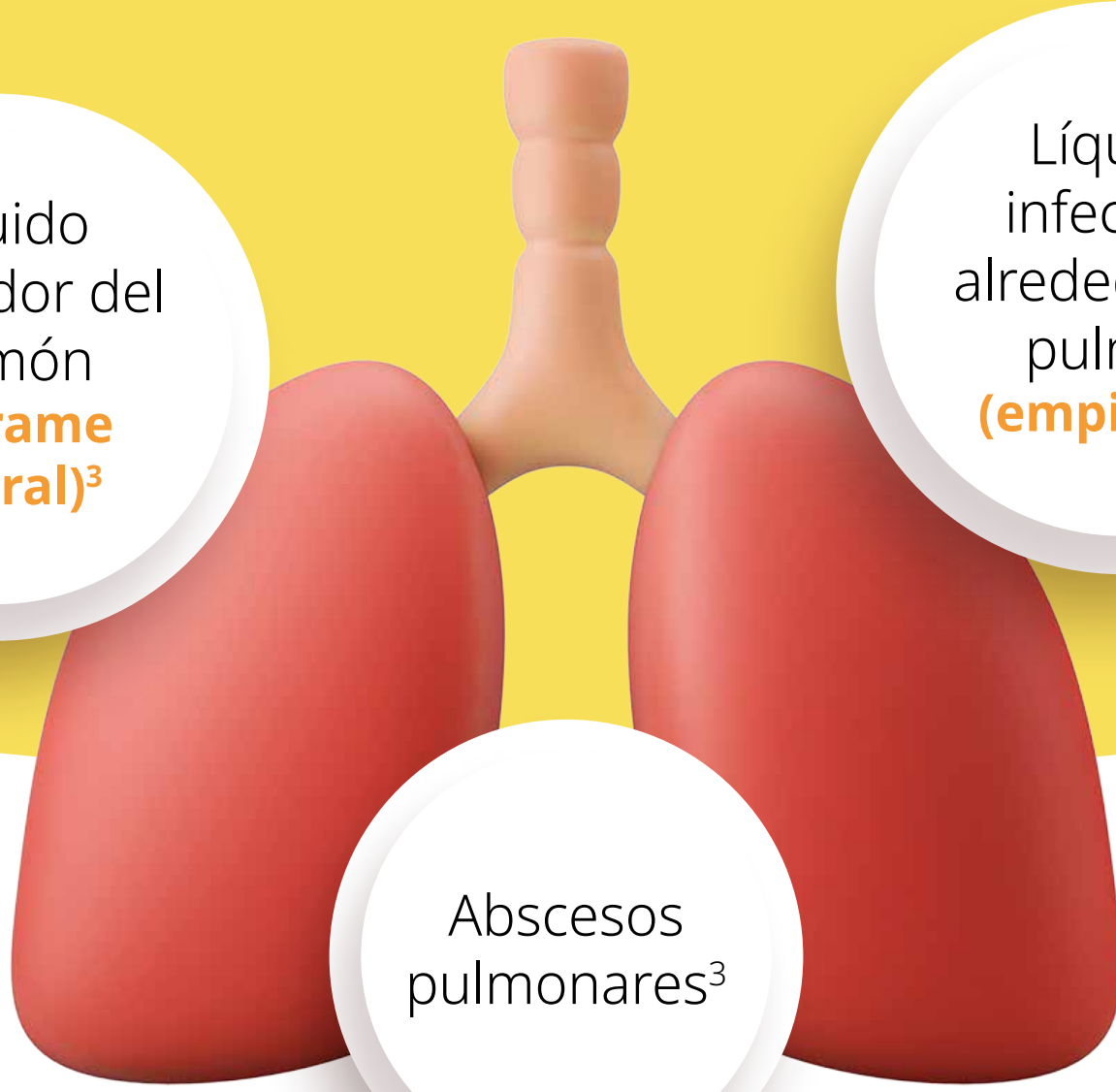
## Secuelas al no tratar una neumonía a tiempo

En raras ocasiones, pueden darse las siguientes complicaciones:<sup>3</sup>

Líquido alrededor del pulmón (derrame pleural)<sup>3</sup>

Líquido infectado alrededor del pulmón (empiema)<sup>3</sup>

Abscesos pulmonares<sup>3</sup>



Si es grave, la neumonía puede llevar a la muerte, por lo que es importante permanecer alerta y establecer un rápido diagnóstico con el fin de tratarla cuanto antes.<sup>3</sup> Sigue estas recomendaciones y muévete por tu salud. Recuerda siempre consultar con tu médico tratante.

### Referencias:

1. U.S. Department of Health and Human Service. Neumococo. (Revisado 31 agosto 2023). [Consultado 15 de octubre 2023]. Disponible en: <https://www.hhs.gov/es/immunization/diseases/pneumonia/index.html>
2. National Heart, Lung and Blood Institute. Neumonía - Prevención. (Revisión 24 marzo 2022). [Consultado 25 de octubre 2023]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/neumonia/prevencion>
3. Cinfa Salud. Neumonía. (Revisado 12 enero 2015). [Consultado 15 de octubre 2023]. Disponible en: <https://cinfasalud.cinfa.com/p/neumonia/>

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.

Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.

©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados - Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1185



Mi Salud me Mueve