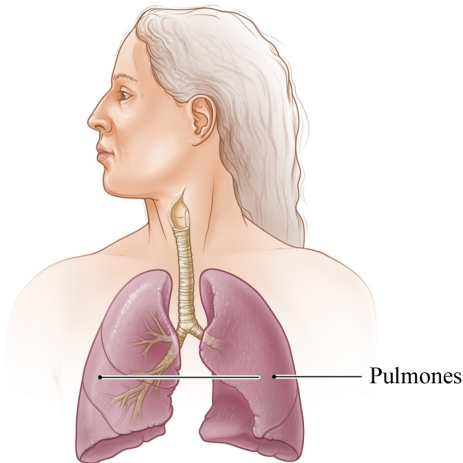


EPOC: Cómo prevenir infecciones pulmonares - [COPD: How to Prevent Lung Infections]



Las infecciones pulmonares (de los pulmones) y la neumonía pueden ser causadas por una bacteria o un virus. Estas infecciones pueden producir fiebre, tos que produce mucosidad y problemas para respirar. Las infecciones pulmonares suelen aparecer después de una infección del tracto respiratorio superior, como la gripe o un resfriado. Las personas que tienen enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) tienen más probabilidades de contraer una infección pulmonar. La mucosidad de los pulmones constituye un lugar donde crecen las bacterias y los virus.

Es posible que pueda tratar una infección pulmonar en casa. En algunos casos, las infecciones pulmonares necesitan tratamiento en el hospital.

Hay varias medidas que usted puede tomar para prevenir infecciones pulmonares.

Cuide su cuerpo

- **Deje de fumar**, y evite el humo de otros. Fumar aumenta las probabilidades de contraer una infección pulmonar. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable

con su médico sobre los programas y medicamentos para dejar de fumar. Éstos aumentan sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.

- **Equilibre el descanso con actividad.** Mantener activo el cuerpo refuerza el sistema inmunitario. Y dormir y descansar lo suficiente le permite recargar el cuerpo.
- **Coma comidas regulares y bien balanceadas.** Comer correctamente mantiene elevado el nivel de energía y ayuda al organismo a combatir las infecciones.

Despéjese los pulmones

Si usted tiene EPOC, los pulmones pueden producir más mucosidad y puede ser más difícil despejarlos. Siga las instrucciones de su médico para hacer estos ejercicios.

- **La tos controlada** viene del fondo de los pulmones. Afloja la mucosidad y la desplaza por las vías respiratorias. Es mejor hacerlo después de usar el inhalador o tomar otro medicamento.
- **La percusión del pecho** es darse golpecitos ligeros en el pecho y la espalda, lo que afloja la mucosidad.
- **El drenaje postural** permite drenar los pulmones, acostándose boca arriba, de lado y después boca abajo.

Ejercicios de respiración

Es difícil respirar profundamente cuando se tiene EPOC. Sin embargo, los ejercicios respiratorios pueden facilitar la respiración y ayudar a mantener saludables los pulmones. Usted puede aprender a controlar la respiración practicando técnicas de respiración todos los días. Siga las instrucciones de su médico para hacer estos ejercicios.

- En la **respiración con los labios fruncidos**, usted inhala por la nariz y exhala por la boca mientras mantiene los labios casi cerrados.
- La **respiración diafragmática** es una respiración profunda en la que se mueve el abdomen, pero no el pecho.
- **Doblarse hacia adelante** a la altura de la cintura puede facilitar la respiración.

Evite las infecciones

- **Lávese frecuentemente las manos** con agua tibia y jabón. Láveselas siempre después de toser, estornudar, sonarse la nariz o tocar cosas que pudieran tener gérmenes.
- **Evite a las personas que tengan resfriado o gripe**, y apártese de las multitudes.
- **Evite el contacto con personas que tengan sarampión o varicela**, a menos que usted sea inmune a ellos por haberlos tenido antes.

Vacúnese

Las vacunas pueden evitar que usted contraiga una enfermedad que provoque una infección pulmonar. Las vacunas pueden ser para:

- **Infecciones neumocócicas.** Los expertos recomiendan la vacuna antineumocócica a las personas de 65 años o más, y a las personas menores que tengan una afección crónica que eleve su riesgo de neumonía. Esta vacuna puede durar toda la vida. Pero podría necesitar otra si tiene ciertos problemas de salud. También podría necesitar otra vacuna si tiene más de 64 años y:
 - Lo vacunaron hace más de 5 años.
 - Lo vacunaron antes de cumplir 65 años.
- **Gripe.** La gripe puede provocar neumonía, especialmente en adultos mayores y en personas que tengan otras enfermedades crónicas. Hable con su médico sobre aplicarse la vacuna anual contra la gripe, tan pronto como esté disponible.
- **Varicela.** La vacuna contra el virus varicela zóster puede prevenir la mayoría de los casos de neumonía causados por el virus responsable de la varicela. Pregúntele al médico sobre esta vacuna si usted no ha tenido varicela.