



## Día Mundial contra la Neumonía: Recomendaciones para la prevención y el cuidado

La Dirección General de Recursos Humanos, a través de la Dirección de Bienestar del Personal y la División de Asistencia Médica del Poder Judicial, lleva adelante el Programa de Medicina Preventiva “Juntos Por Nuestro Bienestar”, que busca informar y concienciar a funcionarios y usuarios de justicia en general sobre la importancia del cuidado de la salud física y mental.

Bajo el lema “Juntos Por Nuestro Bienestar”, los profesionales médicos de la institución brindan recomendaciones de interés para funcionarios y usuarios de justicia. Estas se realizan en el marco del programa de Medicina Preventiva impulsado por la Corte Suprema de Justicia.

En el marco del Día Mundial contra la Neumonía, conmemorado el 12 de noviembre, el doctor Oscar Ojeda, Médico de la División Asistencia Médica, refiere que esta fecha tiene como objetivo concienciar sobre la enfermedad, que constituye una amenaza para aquellas personas con factores de riesgo.

La neumonía es una infección aguda que afecta los pulmones y es causada por virus y bacterias, la enfermedad puede ser leve o grave en personas de cualquier edad.

Los signos comunes de la neumonía pueden incluir tos, fiebre y dificultad para respirar.

Las causas comunes de neumonía viral son la Influenza, el Virus Sincitial Respiratorio (VSR) y el SARS-CoV-2 (virus que causa COVID-19). Por otro lado, el Streptococcus Pneumoniae (Neumococo) es una causa frecuente de la neumonía bacteriana. Esta bacteria puede provocar una gran variedad de infecciones, como la neumonía conocida como Enfermedad Neumocócica.

El diagnóstico de la neumonía se logra mediante la evaluación clínica y la radiografía de tórax. Si la infección es detectada a tiempo podría reducir hasta un 42% la posibilidad de mortalidad en niños menores de dos años, de acuerdo a datos de la OMS.

Entre los más propensos a contraer neumonía se encuentran:

- Adultos de 65 años o más.
- Niños menores de 5 años.
- Personas que tienen afecciones persistentes.
- Consumidores de tabaco.

Podemos ayudar a prevenir la neumonía mediante la vacunación contra la Influenza, el Neumococo, contra el Sarampión y la Tos Ferina.

Es importante mantenerse alejado de las personas que estén enfermas. Si está enfermo realice aislamiento, previa consulta médica, para evitar contagiar a otros.

Si presenta síntomas respiratorios realice la consulta médica temprana, de forma a tratar a tiempo la infección. En ocasiones se confunde con un resfriado dando lugar al empeoramiento del cuadro.

También ayuda a prevenir infecciones respiratorias:

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Limpiar y desinfectar las superficies que se tocan mucho.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable o la parte interior del codo al toser o estornudar, nunca con la mano.
- Evitar el consumo de tabaco debido a que daña las defensas respiratorias, y, por ende, incrementa el riesgo de padecer neumonía.
- Controlar las afecciones crónicas (como asma, diabetes o enfermedades cardíacas)