



## Neumonía: prevención de la reinfección



### Descripción general

Si se ha recuperado recientemente de un episodio de neumonía, puede dar unos simples pasos para reducir las posibilidades de enfermarse otra vez.

### Vacunas

En primer lugar, manténgase al día con todas sus vacunas. La gripe, o influenza, es una causa común de la neumonía. Por lo tanto, asegúrese de vacunarse contra la gripe todos los años. También puede obtener una vacuna contra la neumonía, que protegerá sus pulmones de la infección por la bacteria neumococo. Esta es útil para los pacientes que están en riesgo de sufrir neumonía, incluidos los niños pequeños, los pacientes en geriátricos y los fumadores. Si usted es fumador, busque ayuda para abandonar el tabaco. Fumar interfiere con la capacidad del pulmón para luchar contra la infección.

### Lávese las manos

Lave sus manos con frecuencia, con agua tibia y jabón. Utilice un desinfectante. La buena higiene puede ayudar a evitar el contacto con gérmenes que causan la neumonía.

### Manténgase sano

Finalmente, adopte un estilo de vida saludable. Coma alimentos nutritivos y beba mucha agua. Haga ejercicios en forma regular. Esto mantendrá su sistema inmune fuerte de modo que pueda vencer la infección. Y evite contacto con personas enfermas con un resfrío o gripe. Si sigue estas pautas usted puede reducir el riesgo de desarrollar una neumonía.

