



Recomendaciones para prevenir la Neumonía

Con el objetivo de promover la concienciación y el tratamiento sobre la neumonía, la Dirección General de Capital Humano, a través de la Dirección de Bienestar del Personal, y la División Asistencia Médica recuerdan que cada 12 de noviembre se conmemora el Día Mundial contra la Neumonía, con el objetivo de sensibilizar sobre esta enfermedad y que constituye una amenaza para aquellas con factores de riesgo.

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

En este sentido, se recuerda que 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). El *Streptococcus pneumoniae* (neumococo) es una causa frecuente de la neumonía bacteriana.

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.

Paraguay registró 250 fallecimientos por enfermedades respiratorias durante los primeros meses de 2025, cifra que supera significativamente los registros del mismo período en años anteriores. La mayoría de los decesos corresponden a casos de influenza A, específicamente la cepa H1N1.

El análisis epidemiológico reveló que aproximadamente el 90% de los fallecidos no habían recibido la vacuna anual contra la influenza. La falta de vacunación constituye el factor determinante en la gravedad de los cuadros respiratorios que derivaron en desenlaces fatales durante el presente año.

La vacunación contra la Influenza, el Neumococo, contra el Sarampión y la Tos Ferina es la mejor manera de ayudar a la prevención.

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).

**Material elaborado por el Dr. Oscar Ojeda, profesional médico de la División Asistencia Médica de la Dirección Gral. de Capital Humano.*