



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

Neumonía en personas mayores. Lo que debemos saber



1. ¿Qué es la Neumonía?

. La neumonía es una infección del pulmón que puede ser causada por múltiples microorganismos (**bacterias, virus y hongos**).

Las neumonías se clasifican según se adquieren en el día a día de una persona (**neumonía adquirida en la comunidad**) o en un centro sanitario (**neumonía hospitalaria**).

Cualquiera puede sufrir neumonía, y existen muchos factores que determinan que una persona sea más susceptible a infección por unos microorganismos u otros. Por ejemplo, en personas sanas, la neumonía más común es la producida por una bacteria llamada neumococo (*Streptococcus Pneumoniae*). En cambio, en personas ingresadas en centros hospitalarios, otras bacterias poco comunes en la comunidad son más frecuentes.

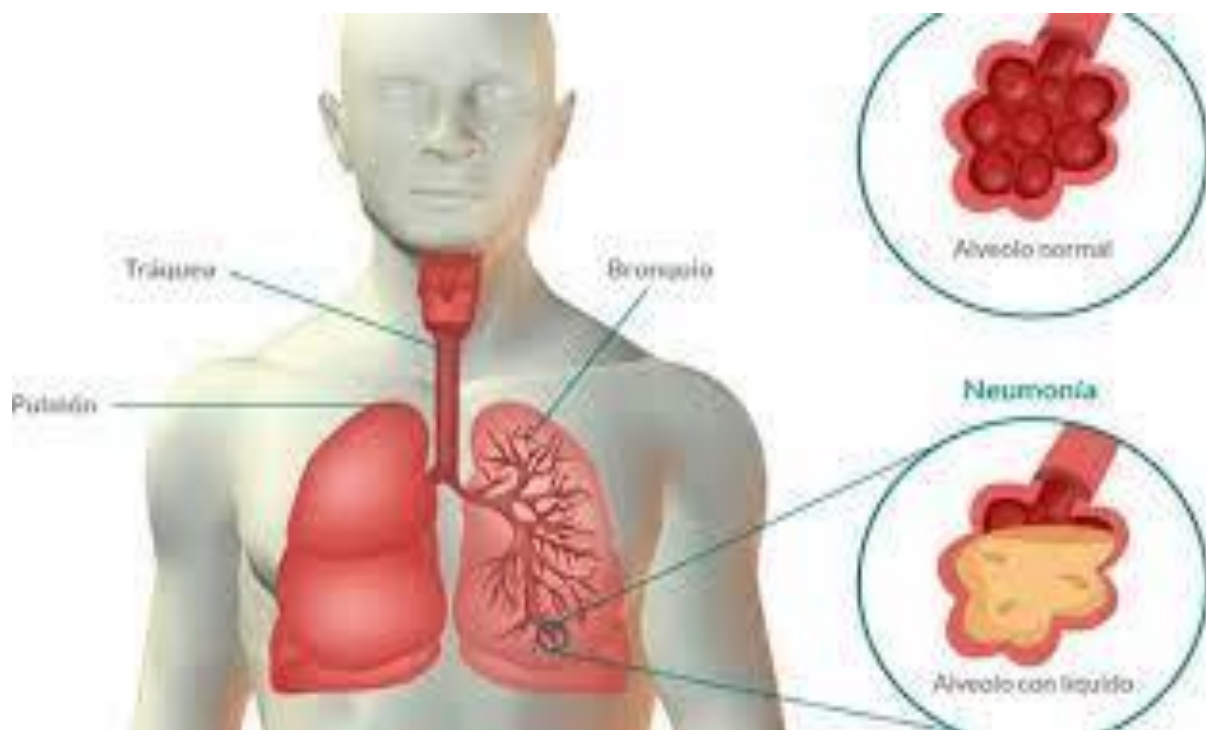
En los países desarrollados es la sexta causa de muerte. Se observan aproximadamente entre 7 y 15 casos por cada 1.000 personas al año.

Cuando la neumonía está causada por un virus se la conoce como neumonía vírica. ¿Qué virus producen neumonía? Según la Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU, normalmente son los siguientes:

- ✓ Virus sincicial respiratorio (VSR)
- ✓ Virus del sarampión
- ✓ Virus de la parainfluenza
- ✓ Adenovirus (menos frecuente)
- ✓ Virus de la influenza (el que produce la gripe)

¿Cuáles son los síntomas de la neumonía?

Los síntomas de las neumonías son variables, sin que ello tenga siempre relación con el tipo de germen causante de la neumonía. Algunos casos se presentan con lo que se llama una "neumonía típica", que consiste en la aparición en varias horas o 2-3 días de tos con expectoración purulenta o herrumbrosa, en ocasiones con sangre, dolor torácico y fiebre con escalofríos.



Otras neumonías, llamadas "atípicas" producen síntomas más graduales con décimas de fiebre, malestar general, dolores musculares y articulares, cansancio y dolor de cabeza. La tos es seca, sin expectoración, y el dolor torácico menos intenso. Algunos pacientes pueden tener síntomas digestivos leves como náuseas, vómitos y diarreas.

Si la neumonía es extensa o hay una enfermedad pulmonar o cardíaca previa puede aparecer dificultad respiratoria. Además, si los gérmenes pasan a la circulación sanguínea producen una bacteriemia que puede conducir a un "shock séptico".

En personas ancianas la presentación puede tener síntomas iniciales menos llamativos con fiebre poco elevada o ausente, tos escasa y con alteración del comportamiento.

Los síntomas más habituales son:

- ✓ Dificultad respiratoria
- ✓ Fatiga
- ✓ Dolor de pecho
- ✓ Fiebre
- ✓ Tos extrema, seca o con mocos, incluso, con sangre y pus
- ✓ Escalofríos
- ✓ Diarrea
- ✓ Náuseas e incluso vómitos
- ✓ Sonidos de afección respiratoria

Cuando la neumonía evoluciona, se pueden experimentar algunos síntomas más graves, a parte de los anteriores, como:

- ✓ Acumulación de pus y líquidos en el pulmón
- ✓ Destrucción del tejido pulmonar
- ✓ Insuficiencia respiratoria más severa
- ✓ Dolores de cabeza
- ✓ Dolores musculares y articulares
- ✓ Alteraciones gastrointestinales
- ✓ Taquicardia
- ✓ Malestar general
- ✓ Cansancio
- ✓ Desorientación y alteraciones del estado de consciencia

¿Cuáles son las causas de neumonía?

Las neumonías ocurren cuando un germen infeccioso invade el tejido pulmonar.

El mecanismo más frecuente es la aspiración de microorganismos desde las vías respiratorias más altas. Las defensas del organismo pueden debilitarse por determinadas circunstancias como el consumo de tabaco, las enfermedades pulmonares crónicas, el

alcoholismo, la desnutrición, etc. y facilitar así que estos gérmenes alcancen el pulmón y produzcan infecciones.

Otros microorganismos alcanzan el pulmón desde el aire inspirado, como ocurre en las neumonías causadas por *Mycoplasma pneumoniae*, *Chlamydia pneumoniae*, *Chlamydia psittaci*, *Coxiella burnetti* (fiebre Q), *Legionella pneumophila* o virus.

Finalmente, algunos gérmenes pueden provenir de otra región del organismo (vías biliares, sistema urinario, válvulas cardíacas, etc.) y alcanzan el pulmón a través de la circulación sanguínea.

Las neumonías que se adquieren en los hospitales, llamadas también intrahospitalarias o nosocomiales tienen por lo general mayor gravedad y características diferentes.



¿Cómo se puede prevenir?

Hay pocas medidas para evitar la aparición de una neumonía. Puesto que muchas de ellas comienzan tras un proceso viral o gripal, la vacunación anual antigripal es recomendable en todas aquellas personas con mayor riesgo (mayores de 65 años, enfermedades bronquiales o pulmonares crónicas, enfermedades renales, cardíacas o hepáticas crónicas).

Asimismo la vacunación con vacuna antineumocócica evita la aparición de neumonías con bacteriemia causadas por neumococo. Su uso es recomendable en personas mayores de 65 años o mayores de 2 años con enfermedad cardiovascular o pulmonar crónica, alcoholismo, enfermedad hepática crónica, ausencia de bazo por cirugía o traumatismo, o pérdidas de líquido cefalorraquídeo, así como personas con inmunodeficiencias, cáncer generalizado, insuficiencia renal crónica o quienes han recibido un trasplante.

Las personas que padecen asma, bronquitis crónica o bronquiectasias, deben iniciar tratamiento antibiótico precozmente cuando aparecen síntomas de infección respiratoria, pautado por un médico.



¿Cómo se diagnostica la neumonía?

El diagnóstico de la neumonía, generalmente, requiere una radiografía del tórax. También es necesario realizar una exploración física y, una vez que se establece el diagnóstico, generalmente hacen falta otras pruebas para ver el tipo de gérmenes y el tipo de severidad.

Tras el diagnóstico, debe empezarse el tratamiento con la menor brevedad posible.

En los casos más leves no es necesario el ingreso hospitalario, pero en casos más severos, bien por la condición del paciente que lo tiene o la gravedad de la neumonía o la situación incluso social, puede ser necesario el ingreso hospitalario.

¿Cómo se trata la neumonía?

Tratamiento

Posibles complicaciones

El tratamiento de las neumonías bacterianas es a base de fármacos antibióticos. Hay una diversidad muy importante de antibióticos y la decisión del tipo de antibiótico depende del germen que se sospecha, la gravedad de la neumonía y las características del enfermo.

En la mayoría de los casos, no es necesario buscar el germen causante, salvo que se trate de una neumonía grave o no responda al tratamiento. En estos casos, puede ser necesario realizar técnicas diagnósticas, como cultivo de muestras respiratorias o de sangre, broncoscopia, serología o punción pulmonar.

Si existen factores de gravedad, debe hacerse un ingreso hospitalario e iniciar tratamiento intravenoso con antibióticos y otros medicamentos que puedan requerirse.

En el caso de neumonía en personas mayores ancianas, suele acabar en larga hospitalización, debido a las complicaciones potenciales. Además, en el caso de las

personas mayores de 65 años, los síntomas pueden ser más inespecíficos y aparecer con menos manifestaciones.

Tener neumonía puede conllevar graves consecuencias para una persona mayor. El riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares aumenta diez veces después de los 30 días de hospitalización.

Complicaciones potenciales

Los ancianos son muy vulnerables a ciertas enfermedades. La edad avanzada favorece la entrada de infecciones, debido a que sus defensas son más bajas y suele existir la presencia de otras patologías o enfermedades crónicas.

Existen una serie de factores riesgos a tener en cuenta en la aparición y complicación de la neumonía en ancianos:

- ✓ Demencia
- ✓ Disminución de las defensas y bajo nivel de inmunidad
- ✓ Enfermedades crónicas
- ✓ Gripe
- ✓ Estada en residencia de larga estancia, de tercera edad o centros de día



Posibilidades de sobrevivir a una neumonía

Existen ciertos tratamientos que ayudan a la mejora del estado de salud del paciente. Normalmente, cuando esta enfermedad está presente en personas mayores de 65 años, habrá un ingreso hospitalario.

La neumonía en personas mayores hospitalizadas suele mejorar rápidamente, ya que los profesionales sanitarios se ocupan de ayudarles a mejorar la respiración, a obtener los nutrientes necesarios y a ingerir los antibióticos correspondientes.

El problema empieza cuando el anciano hospitalizado recibe el alta, ya que aún seguirá experimentando algunos síntomas cuando llegue a su hogar. Aquí es donde existe más riesgo de recaída y con más complicaciones.

Las recaídas de neumonía en personas mayores pueden ser muy preocupantes para su salud. Aquí es cuando requieren de grandes cuidados y del apoyo de cuidadores especializados en neumonía. Cuando una persona mayor sufre una recaída de neumonía pueden llegar a padecer alguna enfermedad cardiovascular.

Prevención de la neumonía en personas mayores

La neumonía es una de las enfermedades con más mortalidad en el mundo, por ello, es de vital importancia evitar esta infección en cualquier tipo de paciente, ya sea mayor, adulto, joven o niño.

Es muy importante tener presentes las causas de la neumonía para poder cuidar nuestra salud y evitar los factores de riesgo. Una vez alguien de nuestro entorno ha contraído la enfermedad, existen ciertas medidas para prevenir el contagio de la neumonía:

- ✓ Es esencial tomar medidas de higiene como lavarnos las manos con frecuencia y utilizar mascarillas.
- ✓ Debemos controlar los factores ambientales. Debemos mantener el hogar limpio y libre de toxinas.
- ✓ Mantener una dieta saludable
- ✓ Hacer ejercicio físico de manera habitual
- ✓ No fumar y no consumir alcohol
- ✓ Vacunación contra la gripe
- ✓ Vacunación contra el neumococo

Estas medidas son de especial importancia en personas que mantienen contacto con pacientes que padecen alguna enfermedad contagiosa y en todos los profesionales sanitarios; médicos, cuidadores, auxiliares...

Prevenir la gripe en personas mayores

Una forma de prevenir la neumonía en personas mayores es controlar sus causas, principalmente la aparición de la gripe. Existen ciertos pasos que pueden ayudar a nuestros mayores a evitar el virus de la gripe:

- ✓ Vacúnate una vez al año

- ✓ Haz ejercicio físico como salir a caminar
- ✓ Lávate las manos con frecuencia
- ✓ Evita compartir vasos, cubiertos, toallas y otros utensilios que puedan estar en contacto directo con la saliva
- ✓ Tápate la boca y la nariz al estornudar o toser; con el brazo o un pañuelo
- ✓ Utiliza pañuelos desechables y evita repartirlos por la casa
- ✓ Evita entornos cerrados, sin ventilación y con mucha gente

Recuperación neumonía en personas mayores

El tratamiento más básico y fundamental de la neumonía es el uso de antibióticos en el caso de que la causa sea una bacteria. Cuando se origina por una gripe grave se usan antivirales, ya que la causa es un virus.

Para ayudar a los antibióticos a cumplir su función debemos mantener al paciente hidratado y en reposo. Los analgésicos y los antitérmicos también son eficaces. No recomendamos automedicarse, por lo que debes consultar esto con tu médico antes de mezclar fármacos.

En los casos de neumonías más graves, podría ser necesario el tratamiento de oxigenoterapia, según el oxígeno arterial del paciente. Si siguen las complicaciones, éste necesitará medicación broncodilatadora.

Para escoger el tratamiento más adecuado para cada paciente, deberemos tener en cuenta el riesgo y los síntomas que presenta cada uno y lo deberá determinar el médico.

Cuidados de enfermería para neumonía en personas mayores

Cuando el paciente o la paciente regresa a casa, aún experimenta ciertos síntomas de la enfermedad que irán mejorando poco a poco:

- ✓ La tos se irá reduciendo lentamente, en un período de 7 a 14 días
- ✓ El paciente experimentará insomnio y falta de apetito durante una semana
- ✓ El nivel de energía se recuperará lentamente en dos o más semanas

Una vez en casa, deberemos ejecutar algunos cuidados de enfermería y tomar algunas precauciones para asegurar la disminución de los síntomas y la buena recuperación de la persona mayor. Para seguir mejorando sin complicaciones podemos aplicar al paciente algunos cuidados extras:

- ✓ Colocar un trozo de tela húmeda y caliente sin apretar sobre la nariz y la boca
- ✓ Respirar aire húmedo y caliente ayuda a aflojar la mucosidad pegajosa
- ✓ Respira hondo 2 o 3 veces cada hora. Esto le ayudará a abrir las vías respiratorias del pulmón Intenta que el paciente esté en reposo y descanse lo máximo posible
- ✓ Mientras el paciente está acostado, dale palmaditas en el pecho suavemente unas cuantas veces, así le ayudarás a sacar los mocos acumulados
- ✓ Haz que el paciente tome agua, jugo o té suave. Al menos de 1,5 a 2,5 litros diarios
- ✓ No consuma tabaco, alcohol u otras drogas
- ✓ Siga en todo momento las pautas del médico



Bibliografía

- 1.- Lopardo Gustavo, Basombrío Adriana, Clara Liliana, Desse Javier, De Vedia Lautaro, Di Libero Eugenia et al. Neumonía adquirida de la comunidad en adultos: Recomendaciones sobre su atención. Medicina (B. Aires) [Internet]. 2015 Ago [citado 2025 Mar 21]; 75(4): 245-257. Disponible en: https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802015000400011&lng=es.
- 2- Durán RR, Rubio MAM, Cobas SA, et al. Comportamiento de neumonía asociada a ventilación mecánica en cuidados intensivos de adultos. RIC. 2017;96(4):615-625.
- 3- Durán RR, Rubio MAM, Cobas SA, et al. Comportamiento de neumonía asociada a ventilación mecánica en cuidados intensivos de adultos. RIC. 2018;97(5):911-922.
- 4- Herrera-Bandek M, Obando-Estrada S, Porras-Umaña T. Neumonía adquirida en la comunidad: diagnóstico y tratamiento. AA [Internet]. 23may2022 [citado 21mar.2025];70(Mayo):149-66. Disponible en: <http://encuestas.uaca.ac.cr/index.php/actas/article/view/1342>