



Enfermedades que prevenimos con el Lavado de manos

Neumonía

La neumonía es un tipo de infección respiratoria aguda que afecta a los pulmones. Éstos están formados por pequeños sacos, llamados alvéolos, que —en las personas sanas— se llenan de aire al respirar. Los alvéolos de los enfermos de neumonía están llenos de pus y líquido, lo que hace dolorosa la respiración y limita la absorción de oxígeno.

Es la causa principal de muerte de niños en todo el mundo. Se calcula que la neumonía mata a unos 1,2 millones de niños menores de cinco años cada año, más que el SIDA, la malaria y el sarampión combinados. Se puede presentar por virus, bacterias u hongos.

¿Qué hacer para prevenir la Neumonía?

- Lavar las manos frecuentemente en especial después de sonarnos la nariz, ir al baño, cambiar pañales y antes de comer o preparar alimentos.
- Tener adecuadas medidas de higiene: lavado de manos y uso de mascarillas para evitar la contaminación y dispersión de gérmenes.
- Mantener buenos hábitos de salud, la buena alimentación e higiene, el descanso y el ejercicio físico son también medidas preventivas contra la neumonía.
- Utilizar una máscara al limpiar áreas con excesiva presencia de hongos y moho.
- Aplicar las vacunas correspondientes.
- Abandonar el hábito tabáquico.

Las manos limpias salvan Vidas!

