

**COLUMNA****Mary Grollmus**  
Académica de la Escuela de Enfermería  
Universidad San Sebastián**Señales de alerta de una neumonía**

En invierno es común escuchar frases como “me dio una gripe muy fuerte” o “es solo un resfrío mal cuidado”. Sin embargo, detrás de algunos cuadros que comienzan con tos, fiebre y cansancio puede esconderse una enfermedad mucho más seria: la neumonía.

La neumonía es una infección que inflama los pulmones y dificulta que el oxígeno llegue adecuadamente al cuerpo. A diferencia de un resfrío común, donde las molestias suelen concentrarse en la nariz y garganta, aquí el problema ocurre más profundo, en una zona esencial para respirar. Por eso muchas personas describen una sensación muy característica: “me falta el aire con solo caminar unos pocos pasos”.

Uno de los errores más frecuentes es pensar que la neumonía siempre aparece de manera brusca y evidente. En adultos mayores, por ejemplo, puede comenzar de forma silenciosa: menos apetito, decaimiento, somnolencia o confusión. A veces no hay fiebre alta ni dolor intenso. Eso explica por qué algunas personas consultan tarde, creyendo que se trata solo de cansancio o de “la edad”.

También existe el mito de que la neumonía ocurre únicamente por pasar frío o mojarse bajo la lluvia. El frío por sí solo no produce in-

fección, pero sí favorece ciertas condiciones que aumentan el contagio: lugares cerrados, poca ventilación y mayor circulación de virus y bacterias durante los meses fríos. Otro punto importante es entender que no todas las neumonías se tratan igual ni todas requieren quedarse en el hospital. Muchos pacientes pueden recuperarse en la comodidad de su hogar con el tratamiento adecuado. La decisión de usar antibióticos debe ser médica y basada en la evaluación clínica de cada persona.

Hay señales que no conviene ignorar: dificultad para respirar, respiración rápida, labios morados, dolor al respirar, fiebre persistente o un deterioro importante del estado general. En niños pequeños y adultos mayores, incluso un cambio conductual marcado puede ser una señal de alerta. La prevención sigue siendo una herramienta muy poderosa. Vacunarse, especialmente contra influenza y neumococo en los grupos indicados, reduce el riesgo de cuadros graves. El lavado frecuente de manos con jabón, ventilar los espacios cerrados al menos diez minutos al día, cubrirse con el antebrazo al toser, evitar fumar y consultar precozmente cuando los síntomas empeoran son medidas simples, pero muy efectivas.