

Health Tips

Consejos de salud Seamos saludables

NEUMONÍA

www.anthem.com/inmedicaid

Diez cosas que debe saber acerca de la neumonía

1: La neumonía es una infección de los pulmones.

Hay pequeños espacios de aire que se llenan de líquido. Eso dificulta la respiración.

2: La principal causa de la neumonía son las bacterias, los virus y los hongos.

Los microbios que causan la neumonía pueden ser transmitidos de una persona a otra a través del aire cuando alguien tose o estornuda.*



3: A menudo se requieren días o semanas para recuperarse de la neumonía.

Además de que la neumonía puede impedirle trabajar o ir a la escuela, también puede interferir con las actividades cotidianas que disfruta. La neumonía también puede ser mortal.

4: Una persona con neumonía puede*:

- Tener falta de aliento
- Tener dolor de pecho
- Toser con sangre
- Tener fiebre
- Tener cansancio constante
- Tener dolor de cabeza y el cuerpo cortado

5: Si piensa que tiene neumonía, llame a su doctor.

El tratamiento temprano puede ayudarle a prevenir las complicaciones y recuperarse en menos tiempo.



6: Usted puede tomar medidas para protegerse o proteger a un ser querido contra la neumonía.

Una de las mejores formas es por medio de vacunas. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que las personas que corren más riesgo de enfermedad grave reciban la vacuna neumocócica. Los grupos de alto riesgo incluyen*:

- Los bebés y niños de menos de 5 años de edad
- Todos los adultos de 65 años de edad o más
- Los fumadores
- Los niños y adultos que han tenido neumonía
- Los adultos y niños de 2 años de edad o más que padecen ciertos problemas médicos como, por ejemplo:
 - Asma
 - Diabetes
 - EPOC
- Los adultos que viven en casas de convalecencia

Anthem®  
BlueCross BlueShield

Al servicio de Hoosier Healthwise,
Healthy Indiana Plan y Hoosier Care Connect

Útiles números de teléfono sólo para miembros de **Anthem Blue Cross and Blue Shield**
Servicios al Miembro y 24/7 NurseLine (Línea de Enfermería 24/7 NurseLine):

- Hoosier Healthwise y Healthy Indiana Plan - 1-866-408-6131
- Hoosier Care Connect - 1-844-284-1797
- TTY: 711

- 7: Los resfriados y la gripe a menudo pueden convertirse en neumonía.** Por eso la vacuna anual contra la gripe es una manera importante de protegerse. La vacuna contra la gripe es para cualquier persona de 6 meses de edad o más.
- 8: Lavarse las manos con frecuencia es otra buena manera de ayudar a que usted y su familia conserven la salud.**
- 9: Siempre puede hablar con su doctor si tiene preguntas o dudas.** Él o ella le puede decir si está en un grupo de alto riesgo.
- 10: Para obtener más información sobre la neumonía y cómo prevenirla,** visite cdc.gov o llame al 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636).

Call for free translation/Llame para una traducción sin costo:
1-866-408-6131 (Hoosier Healthwise, Healthy Indiana Plan);
1-844-284-1797 (Hoosier Care Connect); TTY 711.