

Prevención de la neumonía

El cuidado bucal rutinario, la actividad y los ejercicios de respiración profunda pueden ayudar a prevenir la neumonía. Su enfermero revisará estos cuidados con usted con más detalle.

Cuidado bucal

Lávese los dientes y utilice enjuague bucal por la mañana y por la noche antes de acostarse. Esto disminuirá las bacterias (o gérmenes) en su boca.

Actividad

Manténgase tan activo como sea posible. Según se le permita, camine por los pasillos por lo menos 3 veces al día. Siéntese en una silla cuando coma todas sus comidas. El personal de enfermería puede ayudarle con lo que necesite.

Ejercicios de respiración profunda y toser

Use su espirómetro incentivo 10 veces cada hora mientras está despierto. Esto le ayudará a respirar profundamente y a toser. Su enfermero le mostrará cómo hacerlo. Siga estos pasos durante su estadía en el hospital y durante una semana después de llegar a casa.

Uso del espirómetro incentivo

1. Cierre los labios firmemente alrededor de la boquilla.
2. Respire lenta y profundamente por la boca. El indicador está a la derecha. Mantenga el disco azul entre las 2 flechas del indicador.
3. Contenga la respiración de 3 a 6 segundos para mantener el disco en el mayor nivel que pueda.
4. Suelte la boquilla y exhale lentamente.
5. Repita 10 veces cada hora mientras esté despierto. Trate de alcanzar el mismo nivel con cada respiración.
6. Después de 10 respiraciones, tosa para eliminar la mucosidad de la garganta y el pecho.
7. Mueva el marcador al nivel que alcanzó para mostrar su objetivo la próxima vez. Una vez que pueda mantener el disco en ese nivel la mayor parte del tiempo, trate con un nivel mas alto.

Tosa profundamente desde el estómago, no desde su garganta. Si fue sometido a cirugía (pecho o abdomen), primero proteja el área con una almohada o cobija doblada. Tome los analgésicos prescritos para controlar cualquier tipo de dolor, si corresponde. Siga estos lineamientos durante su estadía en el hospital y mientras se recupera en casa.

Si tiene alguna pregunta, consulte con su enfermero.