

## Transcripción

Ahora que está listo para dejar el hospital, su recuperación en casa comenzará pronto.

Pero antes que le den de alta, es importante que reciba y entienda las instrucciones para recuperación en casa, que un miembro de su equipo médico diseñará para usted. Estas instrucciones describen lo que usted debe hacer en casa para que su recuperación sea lo más rápida y saludable posible.

Sus instrucciones de recuperación incluirán: la fecha de una cita de control con su doctor o especialista.

*“Si, el 10.”*

Si aún no tiene una asignada, asegúrese de llamar y solicitar una cuando llegue a casa.

*“Gracias.”*

Sus citas de control son muy importantes. Su médico se reunirá con usted para supervisar su recuperación y su salud en general. Usted puede ser referido a otro especialista, como a un Neumólogo para sus pulmones, a un Cardiólogo para su corazón o a un Nutricionista para obtener ayuda adicional.

*“llamo para ver si puedo conseguir una lista de los médico de la familia.”*

Si no tiene su propio médico, pregúntele al personal del hospital o a su compañía de seguros para que lo asesoren.

Las instrucciones para tomar sus medicamentos correctamente también estarán en sus instrucciones de recuperación. Asegúrese de llevar a casa sus prescripciones. Es importante tomar y finalizarlos todos según lo indicado, incluso cuando empiece a sentirse mejor.

Sus instrucciones pueden sugerir que continúe practicando ejercicios de respiración y tos controlada, para ayudar a limpiar sus pulmones.

También le recomendarán beber muchos líquidos, preferiblemente agua. Los fluidos ayudan a diluir el moco en sus pulmones, haciendo que la tos sea más productiva. También le ayudan a mantenerse hidratado.

Hable con su proveedor de atención médica sobre la cantidad de agua que usted debe ingerir cada día, pero para la mayoría de la gente debe ser entre 48 y 64 onzas al día.

La actividad física suave puede estar incluida en sus recomendaciones. Caminar por ejemplo, es una de las mejores cosas que puede hacer para ayudar a limpiar sus pulmones y fortalecerse. Pero no se exceda. Descansar lo suficiente entre períodos de actividad es importante. Hacer mucho de una vez puede retrasar su recuperación.

Si fuma, le dirán que deje de hacerlo. Pídale a su médico o farmacéuta que le ayuden a encontrar un método adecuado para dejar de fumar.

Si fuma o no, aléjese de las personas cuando estén fumando y de lugares donde haya humo.

Amigos y familiares querrán visitarlo mientras se está recuperando en casa. Pero tendrá que evitar el contacto con personas resfriadas o con gripa.

*“No vamos a poder ir a su casa porque Shelby no se siente bien.”*

Su sistema inmunológico y pulmones están débiles por la neumonía, poniéndolo en alto riesgo de contraer otra infección pulmonar.

Antes de salir del hospital. Asegúrese de entender toda la información incluida en sus instrucciones para recuperación en casa. Si necesita que le expliquen algo de nuevo, por favor dígalos. Si tiene alguna pregunta cuando llegue a casa, llame al número que está en su documentación para darle de alta.

Aunque no puede deshacer el daño que la neumonía le ha hecho a sus pulmones, seguir las instrucciones de recuperación en casa le ayudará a recuperarse y podrá hacer una actividad que disfrute.