

## Transcripción

Haber padecido neumonía lo pone en alto riesgo de contraerla de nuevo. Pero hacer solo unos cambios saludables en su estilo de vida diaria, pueden ayudarle a su cuerpo a estar más sano, fuerte y puede ayudar a prevenir la re-infección.

Usted puede ayudar a prevenir la propagación de infecciones adquiriendo el hábito de lavarse sus manos frecuentemente con agua y jabón. Lávese sus manos durante al menos 20 segundos cada vez.

Antes de las comidas, luego de ir al baño y antes de preparar alimentos son buenos momentos para lavar sus manos. Esto le ayudará a matar los gérmenes de otras personas que quedan en sus manos luego de tocar objetos como teclados, perillas de puertas y pasamanos.

También ayuda a prevenir la propagación de sus propios gérmenes, a través de la tos o los estornudos, y luego de manipular pañuelos sucios. Usted también puede utilizar gel desinfectante de manos si el jabón y agua no están disponibles. Y utilice pañuelos desechables en lugar de un pañuelo de tela.

Si usted es un fumador, el cambio de estilo de vida más importante que puede hacer es dejar de fumar. Fumar lo pone en un riesgo más alto de frecuentes y severos resfriados y enfermedades. Hay muchas maneras y muchísimas ayudas para que deje de fumar y se mantenga sin fumar. También evite el humo de segunda mano, es perjudicial para sus pulmones. Hable con su médico acerca de dejar de fumar. O llame al 1-800 QUIT-NOW o visite [smokefree.gov](http://smokefree.gov).

Elegir alimentos saludables le puede ayudar a estimular su sistema inmunológico y le ayuda a usted física y mentalmente. Uno de los mejores cambios que puede hacer es agregar granos enteros, frutas y vegetales a su dieta. Este cambio se puede lograr simplemente al agregar un banano a sus cereales, comer una ensalada en el almuerzo, o comer pasta de grano entero. Hacer unos pocos cambios a la vez puede ayudarle a comenzar una mejor nutrición.

Si no está recuperando su fuerza, es posible que deba ver a un nutricionista para una ayuda adicional. Su médico debe ser capaz de referirle a uno.

Otro cambio saludable es incrementar la cantidad de actividad física. El ejercicio le ayudará a su cuerpo a mantenerse fuerte, incluyendo su sistema inmunológico. También ayuda a aliviar el estrés, lo que es bueno porque mucho estrés puede debilitar las defensas del cuerpo contra resfriados y gripa.

Empiece lentamente a medida que añade más ejercicio a su rutina diaria. Su meta es alcanzar el nivel de actividad que tenía antes de la infección.

La actividad aeróbica es la mejor. Pero no haga demasiado de una vez; de pasos pequeños como caminatas de 10 minutos, trabajar en el jardín por 15 minutos o estacionar más lejos de la tienda.

## Neumonía: Cambios Saludables en su Estilo de Vida para Prevenir la Re-Infección

Pg 2

Otras cosas que pueden ayudar a las defensas son las vacunas contra la gripa y la neumonía. Estas pueden ayudar a reducir las posibilidades de que se enferme y usualmente se recomiendan a personas que han sufrido de neumonía. Pregúntele a su médico cuando debe aplicarse estas vacunas.

No podrá hacer todos estos cambios saludables de una vez. No espere hacerlo. Escoja un objetivo a la vez para trabajar en él.

Hacer cambios de estilo de vida saludable es excelente para su salud en general. Le pueden ayudar a recuperarse y también prevenirlo de contraer neumonía en el futuro.

Si necesita más información, hable con su equipo médico.