

Su cuidado en casa: Pulmonía

Narrador

Tener neumonía no es algo divertido, especialmente si estuvo tan enfermo que tuvo que ser hospitalizado. Pero hay algunas cosas que puede hacer para sentirse mejor. En los próximos minutos, mi amigo y yo vamos a compartir algunos tips para ayudarlo a recuperarse tan pronto como sea posible. La neumonía es una infección de sus pulmones que puede dificultar la respiración.

Es posible que cuando regrese a casa todavía tenga algunos síntomas:

- Tos,
- Nivel bajo de energía,
- Dificultad para dormir o
- Falta de apetito

Sea paciente, todos los síntomas mejorarán en las próximas dos semanas. Si está trabajando, necesitará tomarse unos días libres, para darse tiempo a recuperarse. El respirar aire húmedo y calientito, ayuda a aflojar las secreciones espesas que pueden causar que sienta que se ahoga. Llene el humidificador con agua tibia y respire el vapor, o tome unos momentos y ponga una toallita húmeda y tibia ligeramente sobre la boca y nariz. El toser también ayuda a despejar las vías respiratorias. Respire profundamente 2 o 3 veces por hora para ayudar a expandir sus pulmones.

Aquí tiene otros tips para aflojar la mucosidad en sus pulmones:

- Dese unos leves golpecitos en el pecho, varias veces al día.
- O acuéstese por un minuto más o menos, con la cabeza a un nivel más bajo que su pecho.
- Si usted fuma, DEJE de hacerlo, y no permita que otros fumen en su casa.
- Si no le han limitado los líquidos, debe beber bastante, cuando menos entre 6-8 vasos al día. Agua, té, café o refrescos sin azúcar, son todos buenos.
- NO consuma alcohol.
- Y asegúrese de descansar mucho cuando regrese a casa. Si tiene dificultad para dormir de noche, tome siestas durante el día.

Es posible que su doctor le recete antibióticos para tratar su neumonía. Si por alguna razón no puede tomar su medicina, avísele a su doctor o enfermera. No deje de tomarla por su cuenta. Y cuando hable con ellos, pregunte si puede tomar medicinas sin receta médica, como acetaminofén, o ibuprofeno, para la fiebre o el dolor. NO TOME medicina para la tos, a menos que su doctor diga que puede hacerlo. En realidad, es bueno toser. Ayuda a que su cuerpo elimine la mucosidad de los pulmones.

Nadie sabe mejor que usted que la neumonía no es algo divertido. Así que es importante que prevenga una recaída. Asegúrese de vacunarse contra la gripe todos los años, y pregúntele a su doctor o enfermera si necesita una vacuna contra la neumonía. Lávese las manos con frecuencia y aléjese de multitudes. Pídale a las personas que lo visitan que si tienen catarro, que usen una mascarilla cuando estén cerca de usted, y manténgase tan sano como sea posible, coma bien, esté activo y duerma entre 7 y 9 horas todas las noches.

Si su doctor lo va a dar de alta con un tanque de oxígeno, hay varias cosas que debe recordar. Nunca cambie la cantidad de oxígeno que le administra, sin antes consultar a su doctor. Y, siempre tenga a mano un tanque de oxígeno adicional. Su proveedor de oxígeno puede ayudarlo para que use el oxígeno de manera segura. Esto incluye nunca permitir que alguien fume cerca de su tanque.

Sepa cuando tiene que llamar a su equipo de salud:

- Si sus respiraciones son más difíciles o más rápidas, o si respira muy superficialmente y siente que no puede recuperar su aliento.
- Si necesita inclinarse hacia adelante para poder respirar con más facilidad, o

- Si usa más los músculos que tiene entre las costillas para poder respirar o siente dolor de pecho al respirar profundamente.

También debe llamar a su doctor o enfermera si:

- Tiene muchos dolores de cabeza
- Se siente confundido, somnoliento o con fiebre
- Si tiene tos que produce mucosidad oscura o con sangre, o
- Las puntas de los dedos de sus manos se ponen azuladas

Básicamente, si se empieza a sentir peor o no mejora, ¡no lo ignore! Debe volver a sentirse bien pronto, si sigue estos tips para la salud.

© The Wellness Network