

Respiración profunda

La respiración profunda ayuda a mantener los pulmones limpios. Si le hicieron una cirugía, esto le permitirá una recuperación más rápida. La respiración profunda también ayuda a respirar con más facilidad y puede prevenir una infección pulmonar u otras complicaciones.

Cuidados en el hogar



Siga estos pasos para practicar la respiración profunda:

- Siéntese en el borde de una cama o una silla. También puede acostarse boca arriba con las rodillas un poco flexionadas.
- Si le hicieron una cirugía en el pecho o el estómago o cerca de estas zonas, sostenga firmemente con ambas manos una almohada o una toalla enrollada contra el corte (incisión). Abraza la almohada.
- Exhale de forma normal.
- Inhale hondo por la nariz. Debe sentir que se empuja el estómago mientras inhala.
- Mantenga la respiración de 2 a 5 segundos si es posible.
- Frunza los labios como si fuera a soplar una vela.
- Con los labios fruncidos, exhale lentamente por la boca. Debe sentir que el pecho desciende mientras exhala.

- Descanse durante unos segundos y respire con normalidad.
- Relaje los músculos del cuello y los hombros.
- Repita los pasos anteriores tantas veces como se le indique.

Seguimiento

Programe una cita de seguimiento o según le indique el proveedor de atención médica.

Cuándo buscar atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato ante cualquiera de las siguientes situaciones:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le haya indicado el proveedor
- Signos de infección en caso de que le hayan hecho una cirugía. Algunos incluyen enrojecimiento, hinchazón, secreción de pus o líquido o calor en el sitio de la incisión.
- Espujo con sangre o de color marrón (mucosidad)
- Sangrado escaso en el lugar de la cirugía
- Tos reciente
- Malestar estomacal (náuseas) o vómitos
- Aumento del dolor
- Mareos o debilidad
- Ritmo cardíaco irregular o acelerado

Cuándo llamar al 911

La falta de aire puede ser señal de un problema de salud más grave. Llame al 911 de inmediato si la falta de aire empeora o si tiene dificultad para respirar, en especial, si además presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Confusión o dificultad para mantenerse despierto
- Pérdida del conocimiento o desmayos
- Presión o dolor de pecho
- Dificultad para respirar o sibilancias
- Coloración azulada de la piel o de los labios
- Tos con sangre
- Dolor fuerte
- Sangrado intenso o una abertura reciente en el lugar de la cirugía