



## Recuperación de la neumonía



### Descripción general

Recuperarse de un episodio de neumonía puede ser difícil. Su recuperación puede tomar varios días o varias semanas, según su edad, su estado general de salud y la gravedad de la infección. Siga estas simples pautas para recuperar su salud lo más pronto posible.

### Tómese su tiempo

Es importante que usted siga su propio ritmo. Descanse mucho, pero salga de la cama todos los días, si es posible. Siéntese en una silla o camine un poco. Eso es bueno para sus pulmones. Trate de estar tan activo como le sea posible, pero no se extralimite. Cuando la actividad le canse, tómese un descanso.

### Medicamentos

Asegúrese de tomar sus medicamentos. Es posible que le den antibióticos, medicamentos antivirales, jarabes para la tos o antifebriles. Todas esas cosas pueden ayudar a aliviar los síntomas. Tome todo lo que le han recetado en forma completa. Y recuerde de estar al día con sus vacunas.

### Alimentos, bebidas y fumar

Coma alimentos nutritivos y tome mucha agua durante su recuperación. Mantenerse hidratado puede ayudar a aflojar el moco que está en sus pulmones. No fume. Si es fumador, busque ayuda para dejar de hacerlo. Fumar interfiere con la capacidad de sus pulmones para luchar contra la infección.

### Esté atento a las señales de peligro

Por último, consulte a un médico si su recuperación no progresa o si experimenta señales de peligro. Estas pueden incluir fiebre, mucha tos, falta de aire o expectorar esputo amarillo o verde. Seguir estas pautas puede ayudarle a tener una recuperación segura de la neumonía.