



Information for You from Your Health Care Team

Algunos Factores Sobre...

Pulmonía

Después de su Estancia en el Hospital

¿Qué es la Pulmonía?

Pulmonía Viral

Más común en el invierno, la pulmonía viral es una infección pulmonar que causa aumento de fluido en los pulmones. Usted es contagiado con esta pulmonía respirando en el virus o tocando a alguien que tiene el virus.

Pulmonía Bacterial

Al igual que la pulmonía viral, la pulmonía bacterial causa un incremento de fluidos en los pulmones. Sin embargo, esta forma de pulmonía es causada por gérmenes llamados bacterias y usualmente se cura con antibióticos y descanso.

¿Qué puedo hacer para cuidarme después de dejar el Hospital?

Medicinas

- Tome todos sus medicamentos como le indicó su médico. No deje de tomar sus medicamentos a menos que se lo indique su médico.
- Si está tomando antibióticos, tómelos hasta que se le acaben incluso si usted se siente mejor.
- Mantenga un record de que medicinas está tomando y cuando las toma. Traiga una lista de los medicamentos o los frascos de las píldoras cuando vaya a su cita con el médico.

Fluidos

- Si usted no tiene que limitar sus líquidos, tome de 8 a 10 vasos de agua cada día. Esto ayudará a afinar la flema para que esta se pueda expulsar más fácilmente. Evite productos lácteos porque estos espesan la flema.

Respiración

- Tome 10 respiraciones profundas y luego tosa cada hora mientras esta despierto (aun si despierta en la noche). Esto le ayudará a mantener los pulmones libres de infección.
- Use un humidificador en su casa para humedecer el aire. Esto le ayudará a expectorar mejor su flema. Limpie su humidificador cada día con agua tibia y jabón para mantenerlo libre de gérmenes.

Otras indicaciones

- Manténgase dentro de su casa en temperaturas muy frías o muy calientes, y cuando los niveles de contaminación o los niveles de polen son muy altos.
- A pesar de que sentirá deseos de descansar mas, lentamente incremente su actividad cada día. Pero descanse cuando sienta que lo necesita.
- Para los dolores musculares utilice una almohadilla de calor (prendido en bajo), una bolsa de agua caliente, o siéntese en un baño tibio. Haga esto por 15 ó 20 minutos cada hora, según lo necesite. NO duerma en la almohadilla de calor o la bolsa de agua caliente ya que esto le puede provocar graves quemaduras.
- Si usted fuma, trate de dejarlo para mejorar la salud de sus pulmones y la salud (general).
- Manténgase alejado de personas que tengan resfriados o influenza.
- Considere vacunarse contra la influenza cada año y pregúntele a su médico sobre la vacuna para la pulmonía.

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Llame a su médico si...

- Tiene alguna pregunta sobre su enfermedad o medicamentos.
- Continua teniendo fiebres.
- Su dolor de pecho no mejora.
- Tiene náusea, vómitos o diarrea.
- Usted tose flema con sangre.
- Tiene picor, hinchazón o brote en la piel. Esto puede significar que usted es alérgico a su medicina.

Busque cuidado inmediato si....

- Tiene dificultad al respirar.
- Tiene un severo dolor de cabeza, tensión en el cuello o se siente confuso.
- Continua teniendo fiebre o escalofríos y se siente peor a pesar de que está tomando sus medicamentos.