

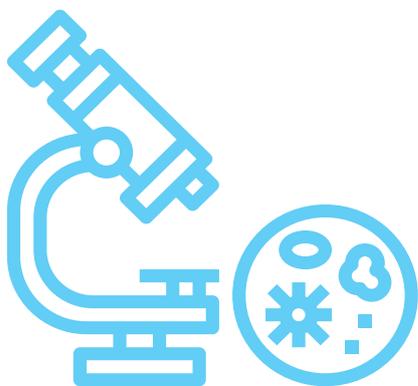
NEUMONÍA

RECOMENDACIONES AL ALTA

¿Qué es la Neumonía?

La Neumonía es una infección en los pulmones causada por una bacteria, un virus o un hongo. Afecta de un modo diferente a cada paciente según la edad, el estado de salud de la persona y el germen que origina la enfermedad.

Recuerde que la neumonía se transmite porque los gérmenes (bacterias, virus y hongos) pasan de una persona a otra a través de las gotitas de líquido que salen de la nariz o de la boca de las personas infectadas al toser o estornudar. Las manos también pueden transmitir los gérmenes.



¿Cómo prevenir la neumonía en el futuro?

La vacunación es la forma más eficaz de prevenir la neumonía

– **Vacuna antigripal:** se recomienda a todas las personas mayores de 65 años y de cualquier edad si tiene alguna enfermedad crónica o si están en contacto con grupos de riesgo como ancianos o niños. Pregunte a su médico.

– **Vacuna antineumocócica:** Existen dos vacunas frente al neumococo. La vacuna de polisacáridos capsulares y la nueva vacuna conjugada 13 valente que no necesita revacunación. La vacunación esta recomendada en mayores de 65 años y en cualquier edad en personas con algún factor de riesgo. En menores de 65 años con algún factor de riesgo, incluyendo el tabaquismo, SEPAR recomienda la vacuna conjugada en mayores de 65 años y en personas inmunodeprimidas, sin bazo o con implantes cocleares se recomiendan ambas vacunas, primero la vacuna conjugada y a partir de los dos meses la vacuna polisacárida.

Otras medidas de prevención



No fumar: el tabaco daña la capacidad de defensa de los pulmones de combatir los gérmenes.



Lávese las manos con frecuencia y sobre todo antes de cocinar o comer



Lávese los dientes después de cada comida, la boca es la puerta de entrada de muchos gérmenes.



Evite el contacto directo con personas que tienen una infección respiratoria.



Vacuna antigripal y vacuna antineumocócica.

NEUMONÍA

Ya estoy en casa, ¿y ahora qué?

Al volver a casa hay que tener en cuenta que, aunque el periodo crítico ha pasado, la neumonía todavía no se ha resuelto completamente. El cuerpo tiene una recuperación progresiva y lo normal es que el paciente se encuentre cansado y con menos vitalidad de lo normal. Por ello **es conveniente una buena alimentación e hidratación e ir recuperando la actividad física habitual poco a poco.**

No se recomienda estar acostado ni en la cama, tiene que ir realizando actividad física de forma progresiva: primero en casa y luego salir a la calle y en la medida de lo posible ir incorporando a su día a día el ejercicio físico.

¿Cuándo desaparecen los síntomas?

Es muy probable que al salir del hospital aun tenga síntomas activos que irán mejorando progresivamente. Cada paciente es diferente y la enfermedad puede seguir una evolución distinta pero por lo general:

- La tos irá mejorando lentamente en 1 o 2 semanas.
- Controle si reaparece la fiebre y tome nota para informar a su médico en la siguiente revisión.
- En las primeras semanas puede notarse cansado y con menos apetito. No debe alarmarse.

Con la ayuda de su familia o las personas con las que convive debe observar estos síntomas y ver su evolución.

Siga con el tratamiento pautado

Lo más importante para conseguir una recuperación total es continuar con su tratamiento siguiendo las recomendaciones del neumólogo.

- **Antibióticos:** Siga el tratamiento hasta final, incluso si se siente mejor. No se salte ninguna toma.
- **Analgésicos y antitérmicos** si son necesarios y de acuerdo con su médico.

- **Inhalaciones y nebulizaciones** si le han sido recomendados por su equipo médico.
- **Oxígeno:** si le han prescrito oxígeno en casa no cambie la cantidad recomendada. Aprenda a usar el equipo antes de llegar a casa y si tiene cualquier problema o duda contacte con su empresa suministradora.

Consejos para ayudar a la recuperación

- Ejercicio físico moderado y progresivo.
- Higiene de manos frecuente.
- Higiene bucal después de las comidas.
- Evitar el contacto directo con personas que sufran una infección respiratoria.
- Seguir una dieta equilibrada.
- No fumar: si fuma ahora es el momento de dejarlo.

Recuerde

NO	SÍ
 Fumar	 Hábitos saludables
 Alcohol	 Dieta equilibrada
 Drogas	 Ejercicio regular
	 Vacunarse

¿Cuándo debo volver al médico?

Si no hay ningún signo de alarma que requiera una visita previa, es recomendable una valoración al cabo de un mes con una radiografía de tórax de control.

Si tiene cualquier duda consulte con su equipo médico.