

Una guía para pacientes de
Neumonía



Educación y bienestar

Hartford 
HealthCare
Connect to healthier.™





¿Qué es la neumonía?

La neumonía es una inflamación en sus pulmones, habitualmente causada por una infección. Existen muchos tipos diferentes de neumonía, la mayoría causados por una bacteria, virus u hongos. La neumonía puede ser una complicación de otra enfermedad, tal como la gripe, cuando su cuerpo ya se encuentra en un estado de debilidad.



Su plan de tratamiento para la neumonía

Tratar sus pulmones:

- Algunas personas que tienen neumonía se pueden tratar en el hogar con antibióticos recetados y algunas personas necesitarán estar en el hospital para evaluaciones e intervenciones pulmonares y recibirán antibióticos. Su médico decidirá si usted puede quedarse en casa o necesitará recibir tratamiento en el hospital y analizará su plan de tratamiento con usted.

SI queda hospitalizado:

- Nuestro objetivo es que usted mejore lo suficiente para irse del hospital después de tres días de tratamiento. Si sus síntomas de neumonía continúan mejorando, tal vez esté listo para irse a casa al cuarto día de su hospitalización. Recuerde que esto es solo una pauta, así que algunos pacientes pueden irse a casa antes y otros después. Lo más importante es que se vaya a casa cuando su equipo sienta que está lo suficientemente bien como para hacerlo.
- La defensa más grande contra la neumonía es el lavado frecuente de manos o el uso de un desinfectante para manos a base de alcohol para disminuir los gérmenes de todos los días. Cepillarse los dientes y usar enjuague bucal dos veces al día es una parte esencial para mantenerse saludable.
- Su equipo de cuidado analizará las vacunaciones para gripe y neumonía y se administrará la vacuna contra la gripe a los pacientes que reúnan los criterios. Su equipo de cuidado de la salud recomendará la vacuna neumocócica para aquellos pacientes elegibles.
- Asegúrese de cuidarse, no fume ni esté cerca del humo del cigarrillo, coma alimentos saludables, descanse bastante y haga ejercicios todos los días.

Manténgase saludable:

- Deje de fumar
- Tome sus medicamentos como se los recetaron
- Prevenga infecciones: lávese las manos, cepílese los dientes y aplíquese las vacunas recetadas por su equipo de cuidado

¿En qué color estoy hoy?

ZONA VERDE: “Todo en orden” – OBJETIVO

Me siento bien hoy

- Falta de aire leve o ausente
- Nivel habitual de actividad y ejercicios
- Temperatura por debajo de los 100° Fahrenheit (37.7 Celsius)
- Tos y esputo leve
- Sin dolor de pecho
- Puede dormir confortablemente
- Puede hidratarse

ZONA AMARILLA: ¡TOMAR MEDIDAS!

Todavía me siento mal

- Fiebre de 101° Fahrenheit (38 Celsius) o más
- Tengo menos energía para mis actividades diarias
- Tengo más falta de aire
- La tos empeora
- Mi esputo ha cambiado de color
- No estoy bebiendo o comiendo mucho
- Me siento más cansado que cuando estaba en el hospital

ZONA ROJA: “EMERGENCIA”

Necesito cuidado médico urgente


- Aumento de la dificultad para respirar
- Mi respiración no mejora si me siento
- Me duele el pecho
- Me siento más confundido y tengo problemas para pensar
- Estoy tosiendo con sangre

.....
Médico primario: _____

Número de teléfono: _____


Farmacia: _____

Número de teléfono: _____



Qué hacer:

- Mi infección está en tratamiento
- Los medicamentos que ayudan a combatir la infección están funcionando: ¡continúe tomándolos!
- Cepílese los dientes dos veces al día
- Continúe con el plan de ejercicios regulares y dieta
- Siga las instrucciones de su médico
- Continúe lavándose las manos regularmente, antes de las comidas



Qué hacer: Tal vez necesite un ajuste en sus medicamentos.

Llame a su médico si sus síntomas no mejoran:

Nombre: _____

Número de teléfono: _____

Llame a su enfermera de cuidado domiciliario:

Compañía: _____

Enfermera: _____

Número de teléfono: _____



Qué hacer:

- Llame al 911 o
- Consiga ayuda y vaya a la sala de emergencias

.....

Compañía de ayuda con máquina/oxígeno: _____

Número de teléfono: _____

Medicamentos: “¡Simplemente pregunte!”

¿Qué hago si me olvido una dosis del medicamento?

¿Puede mi farmacia surtir mis medicamentos inhalados?

¿Tengo algún cambio en los medicamentos? *Si la respuesta es sí,
“¿Por favor me anotaría los cambios?”*



¿Hay algún efecto secundario de los medicamentos sobre el que debería saber?

¿Es seguro tomar los remedios herbales, las vitaminas, los suplementos o los té con mis medicamentos recetados?

¿Puedo tomar todos mis medicamentos juntos, y cuál es la secuencia adecuada?



El ejercicio y mantenerse activo

Manténgase activo. El ejercicio es una parte importante de su tratamiento.

Si le recetan oxígeno con la actividad, asegúrese de usarlo con la tasa de flujo recetada. Revise su saturación de oxígeno antes de comenzar a hacer ejercicio y cuando haya terminado.

Elongación

- Es importante elongar antes y después de la actividad aeróbica
- Haga 1 a 3 repeticiones de cada elongación
- Sostenga cada elongación durante 10 segundos y vaya ejercitando hasta lograr sostenerla durante 20 segundos, no rebote

Ejercicios aeróbicos:

Objetivo: 30 minutos, 3-5 veces por semana

- Comience lentamente caminando por su casa y aumente su tiempo gradualmente en pequeños incrementos (es decir, agregue 1-2 minutos a su tiempo cada día hasta alcanzar los 30 minutos)
- A medida que se sienta más fuerte, camine al aire libre, en el centro de compras o en un gimnasio/centro comunitario
- Si lo prefiere, monte una bicicleta fija o camine en una banda rodante siguiendo las mismas pautas
- Recuerde, es habitual sentir una falta de aire moderada. Es un signo de que se está esforzando, pero deberá detenerse y descansar si siente una falta de aire severa

Entrenamiento de fuerza:

Objetivo: 12-15 repeticiones, 3 veces por semana (día por medio)

- Puede fortalecer sus músculos desde una posición de sentado
- Use pesos livianos si los tiene. Las botellas de agua o las latas de sopa pueden ser igual de efectivas para los ejercicios de la parte superior del cuerpo.

Tren superior:

- Flexiones de bíceps
- Extensiones del codo (para los tríceps)
- Remar (para los hombros y la espalda)
- Elevaciones laterales

Tren inferior:

- Extensión de la pierna de sentado
- Elevación de la pierna, la rodilla hasta un ángulo de 90 grados
- De sentado a parado, 10-15 repeticiones (si no se siente lo suficientemente fuerte, sosténgase en un mostrador y haga flexiones de rodilla, 10-15 repeticiones)



Cuide su salud emocional y maneje el estrés

Tómese tiempo para relajarse

Es importante que sepa que su cuerpo necesita relajación para reducir el estrés y ayudar a prevenir cualquier dificultad para respirar. Intente planificar 20 minutos al día. Póngase en una posición cómoda en silencio o escuche música suave. Considere una clase de yoga o meditación. Además, recuerde que la respiración con los labios fruncidos y la respiración diafragmática también pueden ser relajantes.

Deje de fumar

Dejar de fumar es la cosa más importante que puede hacer para ayudar a que la EPOC no empeore.

Recuerde, no tiene que dejar solo:

- Hable con su proveedor de cuidado de la salud sobre sus planes para dejar. Pregunte sobre los productos que pueden ayudarlo en su plan para dejar.
- Únase a un grupo de apoyo
- Llame al 1-800-QUIT-NOW para obtener apoyo adicional

No hay ningún tabaco seguro

Todas las formas de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, los cigarrillos o las pipas contienen nicotina y otras sustancias químicas que dañan su cuerpo y sus pulmones.

Ningún método de administración es seguro para su salud.

Inicie la conversación

¿En quién confía para que hable por usted si usted no puede hacerlo?

¿Les ha preguntado?

¿Qué les gustaría que ellos dijeran por usted? Elegir un “representante del cuidado de la salud” puede ayudarle.

Un representante del cuidado de la salud es una persona en la que confía para asegurarse de que sus deseos se cumplan si usted no puede hablar por usted mismo.

Si tiene una directiva anticipada, entréguele una copia a su equipo de cuidado. Si no tiene una directiva anticipada, pregunte a su equipo de cuidado cómo puede comenzar a completar una.

Algunas cosas para tener en mente para planificar para el futuro:

- Una directiva anticipada (un representante del cuidado de la salud y/o un testamento vital) puede ayudar a su familia y al equipo médico en las emergencias médicas
- Solo se las usa cuando usted no puede hablar por usted mismo
- Todos deberían tener una directiva anticipada

Si desea entender más sobre la planificación anticipada del cuidado, hay un sitio web simple y fácil de usar para ayudarle a pensar en el cuidado médico que podría necesitar en el futuro. Para saber más, visite:

www.prepareforyourcare.org

Connecticut tiene plantillas gratuitas en Internet

Para saber más, visite:

www.ct.gov/ag/lib/ag/health/yourrightstomakehealthcaredecisions2011version.pdf

Simplemente pregunte a su proveedor:

Si tiene problemas para iniciar esta conversación, el equipo de cuidado paliativo puede apoyarlo en este proceso.



Para usar el oxígeno de manera segura

Los “sí” del oxígeno

- Manténgase usted y su oxígeno alejados de cualquier cosa que pueda causar un incendio. Esto incluye fósforos, velas, cigarrillos, quemadores de gas, chimeneas y otras fuentes de llamas o chispas expuestas
- Mantenga la unidad de oxígeno a cinco pies como mínimo de fuentes de calor, tales como estufas, hornos y radiadores
- Apague su oxígeno cuando no lo use
- Cuente con detectores de humo, extinguidores de incendios y detectores de monóxido de carbono (CO) en funcionamiento
- Tenga un tanque de reserva o concentradores que funcionen a baterías en caso de corte del suministro eléctrico

Los “no” del oxígeno

- No fume y no permita que otros fumen en su casa
- No use sprays en aerosol cerca de la unidad de oxígeno, ya que los aerosoles son muy inflamables
- No use ungüentos con emanaciones, vaselina ni loción para manos a base de aceite ya que son inflamables. En cambio, use productos a base de agua
- No use oxígeno mientras usa una estufa o grill a gas
- No ponga aceite en la unidad de oxígeno
- No use la unidad con las manos engrasadas

Notas y preguntas

Notas y preguntas

